

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 18 НОЯБРЯ 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **осенний**
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 4-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	500	18,87	26,56	107,19	744	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	142	ЩИ00088
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	24,79	16,79	97,15	792	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	560	21,18	30,08	123,04	848	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	178	ЩИ00088
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	28,48	19,48	110,03	918	
Итого		93,33	92,9	437,41	3 301	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	11,31	25,33	53		
% от калорийности					



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 20 НОЯБРЯ 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Осенний**
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 4-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАПО382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	600	24,66	16,98	86,29	681	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЩ0082
Суфле из печени	90	14,67	8,13	4,01	260	МЯСО261
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАПО389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	24,64	22,35	74,61	711	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАПО382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	680	27,74	20,36	96,44	778	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЩ0082
Суфле из печени	100	16,3	9,03	4,46	289	МЯСО261
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	ГАР0313
Сок яблочный	200	1		24,4	102	НАПО389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	870	28,06	27,67	87,35	836	
Итого		105,1	87,36	344,7	3 005	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,99	26,16	45,88		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 21 НОЯБРЯ 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Осенний**
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 4-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШ0171
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	500	21,06	24,76	79,21	750	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,96	3,06	4,62	50	САЛ0048
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАС0096
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУР0294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	29,12	22,82	105,05	832	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШ0171
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	580	24,23	28,41	93,82	868	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,1	7,7	83	САЛ0048
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	РАС0096
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	33,28	27,82	119,32	970	
Итого		107,69	103,82	397,4	3 420	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,6	27,32	46,48		
% от калорийности					

