

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 05 НОЯБРЯ 2024 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17



Сезон:  
Возрастная  
категория:

Осенний  
Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 2-ая неделя / Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1   | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                      |              |               |                    |                  |
| Помидоры свежие порционные                          | 30           | 0,33                 | 0,06         | 1,14          | 7                  | САЛ0071          |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы         | 90           | 16,74                | 12,78        | 15,3          | 243                | КУР0294          |
| Рис отварной  | 150          | 3,77                 | 6,11         | 41,4          | 236                | ГАР0304          |
| Чай с лимоном                                       | 200          | 0,2                  | 0,03         | 12,44         | 51                 | НАП0377          |
| Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,55                 | 0,48         | 11,1          | 59                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>500</b>   | <b>23,59</b>         | <b>19,46</b> | <b>81,38</b>  | <b>596</b>         |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат овощной с яблоками                            | 60           | 1,02                 | 0,13         | 6,16          | 42                 | САЛ0056          |
| Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне   | 200          | 2,12                 | 5,62         | 12,42         | 151                | РАС0096          |
| Котлеты, биточки домашние                           | 90           | 9,3                  | 11,27        | 9,89          | 304                | МЯС0270          |
| Макаронные изделия отварные с маслом                | 150          | 5,66                 | 0,67         | 31,92         | 203                | ГАР0309          |
| Напиток из плодов шиповника                         | 180          | 0,61                 |              | 31,73         | 130                | НАП0388          |
| Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 40                 | ПОРЦ004          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 20           | 1,54                 | 0,28         | 7,52          | 39                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>720</b>   | <b>21,95</b>         | <b>18,28</b> | <b>107,05</b> | <b>908</b>         |                  |
| <b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b> |              |                      |              |               |                    |                  |
| Помидоры свежие порционные                          | 50           | 0,55                 | 0,1          | 1,9           | 11                 | САЛ0071          |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы         | 100          | 18,6                 | 14,2         | 17            | 270                | КУР0294          |
| Рис отварной  | 180          | 4,52                 | 7,33         | 49,68         | 283                | ГАР0304          |
| Чай с лимоном                                       | 200          | 0,2                  | 0,03         | 12,44         | 51                 | НАП0377          |
| Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,55                 | 0,48         | 11,1          | 59                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>560</b>   | <b>26,42</b>         | <b>22,15</b> | <b>92,12</b>  | <b>675</b>         |                  |
| <b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат овощной с яблоками                            | 100          | 1,71                 | 0,21         | 10,27         | 70                 | САЛ0056          |
| Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне   | 250          | 2,64                 | 7,02         | 15,53         | 188                | РАС0096          |
| Котлеты, биточки домашние                           | 100          | 10,34                | 12,52        | 10,99         | 338                | МЯС0270          |
| Макаронные изделия отварные с маслом                | 180          | 6,79                 | 0,8          | 38,3          | 244                | ГАР0309          |
| Напиток из плодов шиповника                         | 180          | 0,61                 |              | 31,73         | 130                | НАП0388          |
| Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 40                 | ПОРЦ004          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 20           | 1,54                 | 0,28         | 7,52          | 39                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>850</b>   | <b>25,33</b>         | <b>21,16</b> | <b>121,74</b> | <b>1 048</b>       |                  |
| <b>Итого</b>  |              | <b>97,3</b>          | <b>81,05</b> | <b>402,3</b>  | <b>3 227</b>       |                  |

|   |       |       |       |  |  |
|---|-------|-------|-------|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период<br>% от калорийности | 12,06 | 22,61 | 49,87 |  |  |
|---|-------|-------|-------|--|--|



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 06 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 2-ая неделя / Среда**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|   |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1   | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью            | 60           | 0,93                 | 3,05          | 5,65          | 54                 | САЛ0045          |
| Гуляш из филе птицы                                 | 90           | 12,72                | 9,9           | 5,59          | 199                | МЯС0260          |
| Каша гречневая с маслом                             | 150          | 6,28                 | 9,94          | 46,69         | 301                | КАШ0171          |
| Какао с молоком                                     | 180          | 3,38                 | 2,88          | 24,07         | 136                | НАП0382          |
| Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,7                  | 0,32          | 7,4           | 40                 | ПОРЦ004          |
| Яблоки свежие                                       | 100          | 0,4                  |               | 12,6          | 52                 | ПЛОД338          |
| <b>Всего</b>  | <b>600</b>   | <b>25,41</b>         | <b>26,09</b>  | <b>101,99</b> | <b>781</b>         |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком                  | 60           | 0,62                 | 3,25          | 6,3           | 57                 | САЛ0050          |
| Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо  | 200          | 1,83                 | 5,49          | 7,06          | 142                | ЩИ00088          |
| Печень по-строгановски                              | 90           | 11,91                | 8,05          | 2,78          | 175                | МЯС0255          |
| Пюре картофельное                                   | 150          | 3,12                 | 5,1           | 18,57         | 133                | ГАР0312          |
| Сок яблочный  | 180          | 0,9                  |               | 21,96         | 91                 | НАП0389          |
| Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,55                 | 0,48          | 11,1          | 59                 | ПОРЦ004          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 30           | 2,31                 | 0,42          | 11,28         | 59                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>740</b>   | <b>23,24</b>         | <b>22,79</b>  | <b>79,05</b>  | <b>716</b>         |                  |
| <b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b> |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью            | 100          | 1,55                 | 5,08          | 9,42          | 90                 | САЛ0045          |
| Гуляш из филе птицы                                 | 50/50        | 14,13                | 11            | 6,21          | 221                | МЯС0260          |
| Каша гречневая с маслом                             | 180          | 9,72                 | 14,13         | 46,01         | 350                | КАШ0171          |
| Какао с молоком                                     | 180          | 3,38                 | 2,88          | 24,07         | 136                | НАП0382          |
| Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,7                  | 0,32          | 7,4           | 40                 | ПОРЦ004          |
| Яблоки свежие                                       | 100          | 0,4                  |               | 12,6          | 52                 | ПЛОД338          |
| <b>Всего</b>  | <b>680</b>   | <b>30,88</b>         | <b>33,41</b>  | <b>105,71</b> | <b>888</b>         |                  |
| <b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>    |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком                  | 100          | 1,04                 | 5,42          | 10,5          | 95                 | САЛ0050          |
| Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо  | 250          | 2,29                 | 6,87          | 8,83          | 178                | ЩИ00088          |
| Печень по-строгановски                              | 50/50        | 13,23                | 8,94          | 3,09          | 194                | МЯС0255          |
| Пюре картофельное                                   | 180          | 3,74                 | 6,12          | 22,28         | 159                | ГАР0312          |
| Сок яблочный  | 180          | 0,9                  |               | 21,96         | 91                 | НАП0389          |
| Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,55                 | 0,48          | 11,1          | 59                 | ПОРЦ004          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 40           | 3,08                 | 0,56          | 15,04         | 78                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>880</b>   | <b>26,83</b>         | <b>28,39</b>  | <b>92,8</b>   | <b>855</b>         |                  |
| <b>Итого</b>  |              | <b>106,37</b>        | <b>110,68</b> | <b>379,56</b> | <b>3 239</b>       |                  |

|   |              |              |              |  |  |
|---|--------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b> | <b>13,14</b> | <b>30,75</b> | <b>46,87</b> |  |  |
| <b>% от калорийности</b>                                    |              |              |              |  |  |



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 07 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 2-ая неделя/Четверг**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|   |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1   | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат "Осенний"                                     | 60           | 0,96                 | 6,06          | 4,44          | 76                 | САЛ0046          |
| Котлеты,биточки домашние                            | 90           | 9,3                  | 11,27         | 9,89          | 304                | МЯС0270          |
| Макаронные изделия отварные с маслом                | 150          | 5,66                 | 0,67          | 31,92         | 203                | ГАР0309          |
| Чай с молоком                                       | 180          | 1,17                 | 1,34          | 14,82         | 76                 | НАП0378          |
| Хлеб пшеничный                                      | 40           | 3,4                  | 0,64          | 14,8          | 79                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>520</b>   | <b>20,49</b>         | <b>19,98</b>  | <b>75,86</b>  | <b>738</b>         |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком    | 60           | 1,56                 | 3,78          | 5,62          | 63                 | САЛ0040          |
| Суп с рисом и томатом на курином бульоне            | 200          | 6,75                 | 6,48          | 11,76         | 132                | СУП0116          |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы         | 90           | 16,74                | 12,78         | 15,3          | 243                | КУР0294          |
| Каша гречневая с маслом                             | 150          | 12,07                | 13,02         | 54,35         | 382                | КАШ0171          |
| 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          |
| <b>Всего</b>  | <b>720</b>   | <b>40,77</b>         | <b>36,76</b>  | <b>127,83</b> | <b>1 004</b>       |                  |
| <b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b> |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат "Осенний"                                     | 100          | 1,6                  | 10,1          | 7,4           | 127                | САЛ0046          |
| Котлеты,биточки домашние                            | 100          | 10,34                | 12,52         | 10,99         | 338                | МЯС0270          |
| Макаронные изделия отварные с маслом                | 180          | 6,79                 | 0,8           | 38,3          | 244                | ГАР0309          |
| Чай с молоком                                       | 180          | 1,17                 | 1,34          | 14,82         | 76                 | НАП0378          |
| Хлеб пшеничный                                      | 40           | 3,4                  | 0,64          | 14,8          | 79                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>600</b>   | <b>23,3</b>          | <b>25,4</b>   | <b>86,31</b>  | <b>863</b>         |                  |
| <b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>    |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком    | 100          | 2,6                  | 6,3           | 9,37          | 105                | САЛ0040          |
| Суп с рисом и томатом на курином бульоне            | 250          | 8,44                 | 8,1           | 14,7          | 166                | СУП0116          |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы         | 100          | 18,6                 | 14,2          | 17            | 270                | КУР0294          |
| Каша гречневая с маслом                             | 180          | 14,48                | 15,63         | 65,23         | 458                | КАШ0171          |
| 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          |
| <b>Всего</b>  | <b>850</b>   | <b>47,77</b>         | <b>44,92</b>  | <b>147,09</b> | <b>1 183</b>       |                  |
| <b>Итого</b>  |              | <b>132,34</b>        | <b>127,07</b> | <b>437,09</b> | <b>3 789</b>       |                  |

|   |              |              |              |  |  |
|---|--------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b> | <b>13,97</b> | <b>30,18</b> | <b>46,14</b> |  |  |
| <b>% от калорийности</b>                                    |              |              |              |  |  |



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 08 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 2-ая неделя /Пятница**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1   | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                      |              |               |                    |                  |
| Масло сливочное (порциями)                          | 10           | 0,07                 | 8,27         | 0,07          | 75                 | ПОРЦ001          |
| Запеканка из творога с повидлом                     | 130/20       | 12,75                | 5,25         | 20,63         | 310                | ТВГ0223          |
| Чай с шиповником                                    | 200          | 0,09                 |              | 13,95         | 56                 | НАП0376          |
| Хлеб пшеничный                                      | 40           | 3,4                  | 0,64         | 14,8          | 79                 | ПОРЦ004          |
| Яблоки свежие                                       | 100          | 0,4                  |              | 12,6          | 52                 | ПЛОД338          |
| <b>Всего</b>  | <b>500</b>   | <b>16,71</b>         | <b>14,16</b> | <b>62,05</b>  | <b>572</b>         |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью            | 60           | 0,93                 | 3,05         | 5,65          | 54                 | САЛ0045          |
| Суп картофельный с ментаем                          | 200          | 2,53                 | 2,01         | 44,72         | 115                | СУП0101          |
| Гуляш из говядины                                   | 90           | 12,72                | 9,9          | 5,59          | 162                | МЯС0260          |
| Рис отварной  | 150          | 3,77                 | 6,11         | 41,4          | 236                | ГАР0304          |
| Компот из яблок                                     | 180          | 0,41                 | 0,1          | 25,87         | 106                | СЛАД342          |
| Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 40                 | ПОРЦ004          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 20           | 1,54                 | 0,28         | 7,52          | 39                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>720</b>   | <b>23,6</b>          | <b>21,77</b> | <b>138,15</b> | <b>751</b>         |                  |
| <b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b> |              |                      |              |               |                    |                  |
| Масло сливочное (порциями)                          | 10           | 0,07                 | 8,27         | 0,07          | 75                 | ПОРЦ001          |
| Запеканка из творога с повидлом                     | 200          | 17                   | 7            | 27,51         | 413                | ТВГ0223          |
| Чай с шиповником                                    | 200          | 0,09                 |              | 13,95         | 56                 | НАП0376          |
| Хлеб пшеничный                                      | 40           | 3,4                  | 0,64         | 14,8          | 79                 | ПОРЦ004          |
| Яблоки свежие                                       | 100          | 0,4                  |              | 12,6          | 52                 | ПЛОД338          |
| <b>Всего</b>  | <b>550</b>   | <b>20,96</b>         | <b>15,91</b> | <b>68,93</b>  | <b>675</b>         |                  |
| <b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью            | 100          | 1,55                 | 5,08         | 9,42          | 90                 | САЛ0045          |
| Суп картофельный с ментаем                          | 250          | 3,16                 | 2,51         | 55,9          | 144                | СУП0101          |
| Гуляш из говядины                                   | 50/50        | 14,13                | 11           | 6,21          | 180                | МЯС0260          |
| Рис отварной  | 180          | 4,52                 | 7,33         | 49,68         | 283                | ГАР0304          |
| Компот из яблок                                     | 180          | 0,41                 | 0,1          | 25,87         | 106                | СЛАД342          |
| Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 40                 | ПОРЦ004          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 20           | 1,54                 | 0,28         | 7,52          | 39                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>850</b>   | <b>27,01</b>         | <b>26,63</b> | <b>162</b>    | <b>881</b>         |                  |
| <b>Итого</b>  |              | <b>88,28</b>         | <b>78,47</b> | <b>431,13</b> | <b>2 880</b>       |                  |

|   |              |              |              |  |  |
|---|--------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b> | <b>12,26</b> | <b>24,52</b> | <b>59,88</b> |  |  |
| <b>% от калорийности</b>                                    |              |              |              |  |  |