

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 02 МАЯ 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 1-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						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	НАПО378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	500	19,15	13,97	70,51	657	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0067
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	104	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	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	700	24,23	23,12	83,15	757	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Винегрет овощной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0067
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	130	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	800	25,99	26,78	91,82	837	
Итого		69,37	63,86	245,49	2 251	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	12,33	25,54	43,63		
---	--------------	--------------	--------------	--	--

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 03 МАЯ 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон:
Возрастная
категория:

Весенний
Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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
Всего	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Икра свекольная	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0075
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУП0102
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	МЯСО279
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
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
Всего	720	27,87	21,04	103,42	792	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Икра свекольная	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0075
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП0102
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	МЯСО279
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАРО309
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
Всего	850	32,89	25,99	118,33	929	
Итого		77,47	61,19	283,8	2 293	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13,52	24,02	49,52		
% от калорийности					