

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 11 СЕНТЯБРЯ 2023 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/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 | | | | | | |
| Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром | 60 | 14 | 6,3 | 19,88 | 191 | 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 | 25,43 | 21,7 | 110,03 | 736 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,78 | 0,06 | 8,76 | 39 | САЛ0062 |
| Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет | 200 | 1,31 | 4 | 6 | 143 | СУП0099 |
| Рагу из курицы | 200 | 18 | 11,4 | 16,9 | 353 | ПТИ0289 |
| Компот из изюма | 200 | 0,36 | | 35 | 141 | 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 | 700 | 23,69 | 16,06 | 81,58 | 755 | |
| ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,3 | 0,1 | 14,6 | 65 | САЛ0062 |
| Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет | 250 | 1,63 | 5 | 7,5 | 179 | СУП0099 |
| Рагу из курицы | 200 | 18 | 11,4 | 16,9 | 353 | ПТИ0289 |
| Компот из изюма | 200 | 0,36 | | 35 | 141 | СЛАД348 |
| 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 | 25,3 | 17,24 | 92,68 | 836 | |
| Итого | | 74,42 | 55 | 284,29 | 2 327 | |

| | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период | 12,79 | 21,27 | 48,86 | | |
| % от калорийности | | | | | |

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 12 СЕНТЯБРЯ 2023 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, 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, шницели рубленые из птицы | 90 | 16,74 | 12,78 | 15,3 | 243 | КУР0294 |
| Рагу из овощей | 150 | 3,23 | 11,65 | 12,12 | 167 | КРТ0142 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,03 | 12,44 | 51 | НАП0377 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | ПОРЦ004 |
| Всего | 500 | 23,05 | 25,01 | 52,1 | 527 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Всего | 720 | 21,96 | 18,29 | 107,05 | 907 | |
| ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками | 100 | 1,71 | 0,21 | 10,27 | 70 | САЛ0056 |
| Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне | 250 | 2,65 | 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 | 243 | 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 |
| Всего | 850 | 25,34 | 21,16 | 121,75 | 1 047 | |
| Итого | | 70,36 | 64,45 | 280,9 | 2 481 | |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности | 11,34 | 23,38 | 45,28 | | |
|---|-------|-------|-------|--|--|

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 13 СЕНТЯБРЯ 2023 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, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Огурцы свежие порционные | 30 | 0,23 | 0,03 | 0,71 | 4 | ПОРЦ005 |
| Гуляш из филе птицы | 90 | 12,72 | 9,9 | 5,59 | 199 | МЯС0260 |
| Рис отварной | 150 | 3,77 | 6,11 | 41,4 | 236 | ГАР0304 |
| 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 |
| Всего | 570 | 22,2 | 19,24 | 91,77 | 666 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 104 | ЩИ00088 |
| Запеканка картофельная с печенью | 200 | 22,19 | 24,4 | 20,4 | 433 | ЗАП0286 |
| Компот из ягод | 200 | 0,46 | 0,11 | 28,75 | 118 | СЛАД342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | ПОРЦ004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,28 | 59 | ПОРЦ004 |
| Всего | 720 | 29,96 | 34,16 | 84,89 | 829 | |
| ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | | | | | | |
| 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 | 130 | ЩИ00088 |
| Запеканка картофельная с печенью | 200 | 22,19 | 24,4 | 20,4 | 433 | ЗАП0286 |
| Компот из ягод | 200 | 0,46 | 0,11 | 28,75 | 118 | СЛАД342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | ПОРЦ004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 78 | ПОРЦ004 |
| Всего | 820 | 31,6 | 37,84 | 94,62 | 913 | |
| Итого | | 83,76 | 91,23 | 271,27 | 2 408 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период | | 13,91 | 34,1 | 45,06 | | |
| % от калорийности | | | | | | |

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 14 СЕНТЯБРЯ 2023 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/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 | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9 | 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 | ГАРО309 |
| Чай с молоком | 180 | 1,17 | 1,34 | 14,82 | 76 | НАПО378 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 79 | ПОРЦ004 |
| Всего | 500 | 19,98 | 14 | 72,95 | 670 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Мозаика" | 60 | 0,66 | 3,63 | 2,27 | 44 | САЛ0029 |
| Суп с рисом и томатом на курином бульоне | 200 | 6,75 | 6,48 | 11,76 | 132 | СУПО116 |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы | 90 | 16,74 | 12,78 | 15,3 | 243 | КУРО294 |
| 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 |
| Всего | 720 | 39,87 | 36,61 | 124,48 | 986 | |
| ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | | | | | | |
| Салат "Мозаика" | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 74 | САЛ0029 |
| Суп с рисом и томатом на курином бульоне | 250 | 8,44 | 8,1 | 14,7 | 166 | СУПО116 |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы | 100 | 18,6 | 14,2 | 17 | 270 | КУРО294 |
| 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 |
| Всего | 850 | 46,26 | 44,67 | 141,5 | 1 152 | |
| Итого | | 106,11 | 95,28 | 338,92 | 2 808 | |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности | 15,11 | 30,53 | 48,27 | | |
|---|-------|-------|-------|--|--|

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 15 СЕНТЯБРЯ 2023 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 / 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 |
| Пудинг из творога (запеченный) с повидлом | 150 | 18,12 | 14,18 | 46,42 | 386 | ТВГ0222 |
| 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 | 22,08 | 23,09 | 87,84 | 648 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | ГАРО304 |
| 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 | 23,59 | 21,76 | 138,15 | 751 | |
| ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | | | | | | |
| 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 | 100 | 14,13 | 11 | 6,21 | 180 | МЯС0260 |
| Рис отварной | 180 | 4,52 | 7,33 | 49,68 | 283 | ГАРО304 |
| 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 | 27,01 | 26,62 | 162 | 881 | |
| Итого | | 72,68 | 71,48 | 387,99 | 2 280 | |

| | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период | 12,75 | 28,21 | 68,07 | | |
| % от калорийности | | | | | |



Генеральный директор
Утверждаю
Шапошников О.А.

**Меню (4-я неделя)
Школьники 7-11 лет**

Сезон: Осенний

| Понедельник | Вес | Вторник | Вес | Среда | Вес | Четверг | Вес | Пятница | Вес |
|---|-------|--|-----|--|-------|---|-----|---|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром | 60 | Помидоры свежие порционные | 30 | Огурцы свежие порционные | 30 | Салат из моркови с сахаром | 30 | Масло сливочное (порциями) | 10 |
| Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах | 160 | Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы | 90 | Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом | 70/20 | Котлеты, биточки домашние | 90 | Пудинг из творога (запеченный) с повидлом | 150 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | Рагу из овощей | 150 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | Каша гречневая с маслом | 150 | Чай с шиповником | 200 |
| Яблоки свежие | 100 | Чай с лимоном | 200 | Какао с молоком | 180 | Чай с молоком | 180 | Хлеб пшеничный | 40 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | Яблоки свежие | 100 |
| | | Яблоки свежие | 100 | Яблоки свежие | 100 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками | 60 | Салат 'Мозаика' | 60 | Салат картоф.с солен.огурцами и зеленым горошком | 60 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 |
| Щи из свеж капусты с картоф со смет на куруин бульоне | 200 | Суп картоф с макар изд на куруин бульоне | 200 | Борщ с капустой и картоф со смет на куруин бульоне | 200 | Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне | 200 | Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет | 200 |
| Гуляш из филе птицы | 45/45 | Котлеты, биточки домашние | 90 | Суфле из печени | 90 | Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы | 90 | Жаркое по-домашнему из свинины | 200 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | Каша гречневая с маслом | 150 | Рагу из овощей | 150 | Картофель запечённый | 150 | Компот из яблок | 200 |
| Компот из изюма | 180 | Напиток из плодов шиповника | 180 | Компот из ягод | 200 | Компот фруктово-ягодный | 200 | Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |