

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № \_\_\_\_\_

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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 12 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**

Сезон: **Зимний**  
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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>25,43</b>	<b>21,7</b>	<b>110,03</b>	<b>736</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>23,69</b>	<b>16,06</b>	<b>81,58</b>	<b>755</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>25,3</b>	<b>17,24</b>	<b>92,68</b>	<b>836</b>	
<b>Итого</b>		<b>74,42</b>	<b>55</b>	<b>284,29</b>	<b>2 327</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>12,79</b>	<b>21,27</b>	<b>48,86</b>		
<b>% от калорийности</b>					



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"  
О.А. Шапошников

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 14 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Зимний**  
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
<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	МЯСО260
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	104	ЩИ00088
Картофель, тушеный с печенью	200	4,4	15,2	38	435	КРТ0145
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>700</b>	<b>12,61</b>	<b>24,85</b>	<b>95,7</b>	<b>805</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	130	ЩИ00088
Картофель, тушеный с печенью	200	4,4	15,2	38	435	КРТ0145
Сок яблочный	200	1		24,4	102	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>820</b>	<b>14,36</b>	<b>28,53</b>	<b>107,87</b>	<b>899</b>	
<b>Итого</b>		<b>52,38</b>	<b>79,46</b>	<b>305,56</b>	<b>2 485</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>8,43</b>	<b>28,78</b>	<b>49,19</b>		
<b>% от калорийности</b>						

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"

О.А. Шапошников



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 15 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**



Сезон: **Зимний**  
Возрастная категория: **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
<b>Завтрак</b>						
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	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>500</b>	<b>19,98</b>	<b>14</b>	<b>72,95</b>	<b>670</b>	
<b>Обед</b>						
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	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленные 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>39,87</b>	<b>36,61</b>	<b>124,48</b>	<b>986</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленные 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>46,26</b>	<b>44,67</b>	<b>141,5</b>	<b>1 152</b>	
<b>Итого</b>		<b>106,11</b>	<b>95,28</b>	<b>338,92</b>	<b>2 808</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>15,11</b>	<b>30,53</b>	<b>48,27</b>		
<b>% от калорийности</b>					

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"

О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 16 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17



Сезон: **Зимний**  
Возрастная категория: **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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,08</b>	<b>23,09</b>	<b>87,84</b>	<b>648</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	МЯСО260
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>23,59</b>	<b>21,76</b>	<b>138,15</b>	<b>751</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	100	14,13	11	6,21	180	МЯСО260
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>26,62</b>	<b>162</b>	<b>881</b>	
<b>Итого</b>		<b>72,68</b>	<b>71,48</b>	<b>387,99</b>	<b>2 280</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>12,75</b>	<b>28,21</b>	<b>68,07</b>		
<b>% от калорийности</b>					