

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 16 ОКТЯБРЯ 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 3-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 молочная пшеничная с маслом	160	6,55	8,69	35,89	248	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	24,17	17,4	93,87	627	
Обед						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУП0102
Фрикадельки из курицы	90	11,23	16,76	7,85	295	КУР0294
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,12	167	КРТ0142
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	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	700	28,55	35,98	85,55	850	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22	САЛ0071
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП0102
Фрикадельки из курицы	100	12,47	18,62	8,73	327	КУР0294
Рагу из овощей	180	3,88	13,98	14,54	201	КРТ0142
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	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	860	33,57	42	95,08	970	
Итого		86,3	95,38	274,5	2 447	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		14,11	35,08	44,87		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 17 ОКТЯБРЯ 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 3-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						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯС0265
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	500	22,28	14,43	63,7	575	
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
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	МЯС0256
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШ0171
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	24,38	43,57	102,94	902	
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
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	МЯС0256
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШ0171
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	28,14	51,85	117,06	1 048	
Итого		74,8	109,85	283,7	2 525	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,85	39,15	44,94		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 18 ОКТЯБРЯ 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 3-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	МЯСО260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
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	570	22,2	19,24	91,77	666	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛО056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАСО096
Минтай, тушённый в томате с овощами	90	8,1	3,87	4,32	162	РЫБА230
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	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	18,99	23,41	85,57	761	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛО056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,65	7,02	15,53	188	РАСО096
Минтай, тушённый в томате с овощами	100	9	4,3	4,8	180	РЫБА230
Картофель запечённый	180	4,32	15,84	30,94	284	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	850	21,82	27,97	98,42	892	
Итого		63	70,62	275,76	2 319	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		10,87	27,41	47,57		
% от калорийности						



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 19 ОКТЯБРЯ 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 3-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 белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
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	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	500	18,77	16,65	69,68	676	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Бефстроганов	90	15,75	11,16	5,13	184	МЯС0250
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
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	25,28	25,18	98,04	798	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	МЯС0250
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
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	28,64	30,78	111,54	935	
Итого		72,69	72,62	279,26	2 409	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		12,07	27,13	46,37		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 20 ОКТЯБРЯ 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 3-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						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Суп картофель с рисовой крупой на курином бульоне	200	6,98	4,83	12,74	149	СУП0101
Тефтели по домашнему 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	ГАР0309
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	25,27	16,11	105,01	770	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Суп картофель с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93	186	СУП0101
Тефтели по домашнему 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	ГАР0309
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	29,58	18,59	121,62	895	
Итого		71,57	48,86	288,67	2 237	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,8	19,66	51,62		
% от калорийности					