

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 20 НОЯБРЯ 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 % от калорийности | 14,11 | 35,08 | 44,87 | | |
|---|-------|-------|-------|--|--|

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 21 НОЯБРЯ 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 картофель 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 картофель 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 22 НОЯБРЯ 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 | ГАРО304 |
| 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 | ГАРО313 |
| 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 | ГАРО313 |
| 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 % от калорийности | 10,87 | 27,41 | 47,57 | | |
|---|--------------|--------------|--------------|--|--|

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 23 НОЯБРЯ 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 24 НОЯБРЯ 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 | МЯС0279 |
| 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 | МЯС0279 |
| 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 % от калорийности | 12,8 | 19,66 | 51,62 | | |
|---|-------------|--------------|--------------|--|--|