

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 23 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 4-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 овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	104	ЩИ00088
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	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	720	24,8	16,79	97,15	753	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	130	ЩИ00088
Гуляш из филе птицы	100	14,13	11	6,21	221	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАРО309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	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	850	28,48	19,48	110,03	869	
Итого		78,71	57,97	317,22	2 359	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,35	22,12	53,8		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 24 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 4-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 рубленные 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 "Мозаика"	60	0,66	3,63	2,27	44	САЛ0029
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУП0103
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯС0270
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	29,41	32,15	112,38	983	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат "Мозаика"	100	1,09	6,04	3,78	74	САЛ0029
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУП0103
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
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	34,38	39,39	126,46	1 138	
Итого		86,85	96,55	290,93	2 648	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13,12	32,81	43,94		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



Сезон
Возрастная категория:

Осенний
Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 25 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17

на 4-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
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
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	24,09	13,8	82,29	633	
Обед						
Салат картоф.с солен.огурцами и зеленым горошком	60	1	3,3	5,42	72	САЛО042
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЩ0082
Суфле из печени	90	14,67	8,13	4,01	260	МЯСО261
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,12	167	КРТО142
Компот из ягод	200	0,46	0,11	28,75	118	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	740	24,37	29,26	74,72	790	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат картоф.с солен.огурцами и зеленым горошком	100	1,66	5,5	9,04	120	САЛО042
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЩ0082
Суфле из печени	100	16,3	9,03	4,46	289	МЯСО261
Рагу из овощей	180	3,88	13,98	14,54	201	КРТО142
Компот из ягод	200	0,46	0,11	28,75	118	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	870	27,76	36,06	83,57	924	
Итого		76,22	79,13	240,57	2 347	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности		12,99	30,34	41		



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 26 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17



Осенний
Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

Сезон
Возрастная
категория

на 4-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 моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Котлеты, биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШ0171
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	21,06	24,76	79,21	750	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,62	3,25	6,3	57	САЛ0054
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАС0096
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУР0294
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	ГАР0313
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	26,74	35,55	100,6	872	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,04	5,42	10,5	95	САЛ0054
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,65	7,02	15,53	188	РАС0096
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
Картофель запечённый	180	4,32	15,84	30,94	284	ГАР0313
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	30,26	43,18	114,77	1 022	
Итого		78,06	103,49	294,58	2 643	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,81	35,24	44,58		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 27 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 4-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 из овощей с гор зел конц на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	МЯС0259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	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	700	22,56	26,95	58,62	746	
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 из овощей с гор зел конц на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	МЯС0259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД342
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	24,28	30,13	67,65	837	
Итого		68,92	80,17	214,1	2 231	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		12,36	32,33	38,38		
% от калорийности						