

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 29 ЯНВАРЯ 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 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
<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 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	МЯС0260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>24,8</b>	<b>16,79</b>	<b>97,15</b>	<b>753</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	МЯС0260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАР0309
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
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>28,48</b>	<b>19,48</b>	<b>110,03</b>	<b>869</b>	
<b>Итого</b>		<b>78,71</b>	<b>57,97</b>	<b>317,22</b>	<b>2 359</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>13,35</b>	<b>22,12</b>	<b>53,8</b>		
<b>% от калорийности</b>						

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 30 ЯНВАРЯ 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 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>23,05</b>	<b>25,01</b>	<b>52,1</b>	<b>527</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Мозаика"	60	0,66	3,63	2,27	44	САЛ0029
Суп картофель с макар из 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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>29,41</b>	<b>32,15</b>	<b>112,38</b>	<b>983</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат "Мозаика"	100	1,09	6,04	3,78	74	САЛ0029
Суп картофель с макар из 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
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>34,38</b>	<b>39,39</b>	<b>126,46</b>	<b>1 138</b>	
<b>Итого</b>		<b>86,85</b>	<b>96,55</b>	<b>290,93</b>	<b>2 648</b>	

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



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"  
О.А. Шапошников



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 31 ЯНВАРЯ 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 4-я 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 свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯС0260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
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>24,66</b>	<b>16,98</b>	<b>86,29</b>	<b>681</b>	
<b>Обед</b>						
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
Суфле из печени	90	14,67	8,13	4,01	260	МЯС0261
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
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>25,12</b>	<b>30,45</b>	<b>81,83</b>	<b>815</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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
Суфле из печени	100	16,3	9,03	4,46	289	МЯС0261
Картофель запечённый	180	4,32	15,84	30,94	284	ГАР0313
Сок яблочный	200	1		24,4	102	НАП0389
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>870</b>	<b>28,63</b>	<b>37,39</b>	<b>96,01</b>	<b>961</b>	
<b>Итого</b>		<b>78,41</b>	<b>84,82</b>	<b>264,13</b>	<b>2 456</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>12,77</b>	<b>31,08</b>	<b>43,02</b>		
<b>% от калорийности</b>						

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 01 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**

Сезон:  
Возрастная  
категория:

**Зимний**  
**Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>						
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	МЯСО270
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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>21,06</b>	<b>24,76</b>	<b>79,21</b>	<b>750</b>	
<b>Обед</b>						
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	РАСО096
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУРО294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
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>28,79</b>	<b>23,02</b>	<b>106,73</b>	<b>839</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	РАСО096
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУРО294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАРО309
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>32,73</b>	<b>28,14</b>	<b>122,12</b>	<b>982</b>	
<b>Итого</b>		<b>82,58</b>	<b>75,92</b>	<b>308,07</b>	<b>2 571</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>12,85</b>	<b>26,58</b>	<b>47,94</b>		
<b>% от калорийности</b>					



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 17

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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 02 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 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
<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 из овощей с гор зел конс 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	МЯСО259
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
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>22,56</b>	<b>26,95</b>	<b>58,62</b>	<b>746</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 из овощей с гор зел конс 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	МЯСО259
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
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>24,28</b>	<b>30,13</b>	<b>67,65</b>	<b>837</b>	
<b>Итого</b>		<b>68,92</b>	<b>80,17</b>	<b>214,1</b>	<b>2 231</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>12,36</b>	<b>32,33</b>	<b>38,38</b>		
<b>% от калорийности</b>					