

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 02 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 1-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 из рисовой крупы	160	4,8	7,7	33,83	224	КАШ0174
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	500	22,42	16,41	91,82	604	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой	60	0,66	0,12	7,26	70	САЛ0059
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	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	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	30,95	31,63	92,86	818	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из моркови с кукурузой	100	1,1	0,2	12,1	117	САЛ0059
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	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	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	35,58	37,08	104,76	959	
Итого		88,95	85,13	289,44	2 381	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	14,94	32,18	48,63		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 03 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17



Сезон:
Возрастная
категория:

Осенний
Дети 7-11 лет, 12 лет и старше

на 1-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
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	МЯС0259
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	22,78	22,79	51,43	503	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с 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	12,07	13,02	54,35	382	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	28,35	44,82	118,95	992	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белокочанной капусты с 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	14,48	15,63	65,23	458	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	32,9	53,35	136,27	1 156	
Итого		84,03	120,96	306,65	2 652	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	12,68	41,06	46,26		
---	-------	-------	-------	--	--

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 04 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 1-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	НАП0382
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	580	23,05	19,4	95,47	686	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУП0103
Минтай запечённый под молочным соусом	90	4,24	4,25	0,95	205	РЫБА233
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
Всего	720	20,51	23,06	85	788	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУП0103
Минтай запечённый под молочным соусом	100	4,71	4,72	1,06	228	РЫБА233
Картофель запечённый	180	4,32	15,84	30,94	284	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
Всего	850	24,26	27,48	98,18	920	
Итого		67,81	69,93	278,65	2 394	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	11,33	26,29	46,56		
---	--------------	--------------	--------------	--	--

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 05 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 1-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						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛО071
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	200	1,3	1,49	16,47	85	НАПО378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	500	19,15	13,97	70,51	657	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛО052
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	104	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	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	700	24,23	23,12	83,15	757	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛО052
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	130	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД343
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	25,99	26,78	91,82	837	
Итого		69,37	63,86	245,49	2 251	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,33	25,54	43,63		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 06 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 1-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 белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛО045
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУП0102
Тефтели из говядины 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	27,87	21,04	103,42	792	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛО045
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП0102
Тефтели из говядины 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	32,89	25,99	118,33	929	
Итого		77,47	61,19	283,8	2 293	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	13,52	24,02	49,52		
---	--------------	--------------	--------------	--	--