

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД 04 МАРТА 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: Весенний
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						
Икра морковная	60	0,66	0,12	7,26	70	САЛ0075
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
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
Всего	720	33,37	20,65	112,66	854	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Икра морковная	100	1,1	0,2	12,1	117	САЛ0075
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
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	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
Всего	850	38,49	23,9	128,52	1 002	
Итого		94,29	60,95	333	2 460	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	15,33	22,3	54,15		
---	-------	------	-------	--	--

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 05 МАРТА 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Весенний**
Возрастная категория: **Школьники 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 отварной свеклы с яблоками	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0054
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 квашенной капусты	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0047
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 квашенной капусты	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0047
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	12,68	41,06	46,26		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 06 МАРТА 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Весенний**
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						
Икра морковная	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0075
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	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	610	23,75	22,42	100,41	736	
Обед						
Салат из отварной свеклы	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0052
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУПО103
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	90	7,65	10,08	10,81	234	РЫБА235
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	23,92	28,89	94,86	817	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из отварной свеклы	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0052
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУПО103
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	100	8,86	11,67	12,5	233	РЫБА236
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	28,41	34,42	109,63	926	
Итого		76,07	85,73	304,89	2 479	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		12,28	31,12	49,2		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 07 МАРТА 2024 ГОДА
 СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17



Сезон: Весенний
 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	САЛ0071
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	200	1,3	1,49	16,47	85	НАП0378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	500	19,15	13,97	70,51	657	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0067
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	МЯС0265
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						
Винегрет овощной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0067
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	МЯС0265
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					