

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 09 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 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						
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 рубленные 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						
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 рубленные 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	15,33	22,3	54,15		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 10 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 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						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
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 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	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 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	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 11 ЯНВАРЯ 2024 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	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						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
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						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
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					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 12 ЯНВАРЯ 2024 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	САЛ0045
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	ГАРО309
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	САЛ0045
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	ГАРО309
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	13,52	24,02	49,52		
% от калорийности					