

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 1



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 16 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 2-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
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
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	23,59	19,46	81,38	596	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАС0096
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
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	21,96	18,28	107,05	908	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,65	7,02	15,53	188	РАС0096
Котлеты, биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
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	25,34	21,16	121,74	1 048	
Итого		70,89	58,9	310,17	2 552	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	11,11	20,77	48,62		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 17 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 2-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	МЯС0260
Каша гречневая с маслом	150	6,28	9,94	46,69	301	КАШ0171
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
Всего	600	25,41	26,09	101,99	781	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,62	3,25	6,3	57	САЛ0050
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	104	ЩИ00088
Картофель, тушеный с печенью	200	4,4	15,2	38	435	КРТ0145
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	700	12,61	24,85	95,7	805	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,04	5,42	10,5	95	САЛ0050
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	130	ЩИ00088
Картофель, тушеный с печенью	200	4,4	15,2	38	435	КРТ0145
Сок яблочный	200	1		24,4	102	НАП0389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
Всего	820	14,36	28,53	107,87	899	
Итого		52,38	79,46	305,56	2 485	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	8,43	28,78	49,19		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 18 ЯНВАРЯ 2024 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, линей № 17



Сезон: **Зимний**
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 2-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	40	0,44	0,08	1,52	9	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	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	500	19,98	14	72,95	670	
Обед						
Салат "Мозаика"	60	0,66	3,63	2,27	44	САЛ0029
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	КУРО294
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	КАШ0171
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	39,87	36,61	124,48	986	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат "Мозаика"	100	1,09	6,04	3,78	74	САЛ0029
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	КУРО294
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	КАШ0171
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	46,26	44,67	141,5	1 152	
Итого		106,11	95,28	338,92	2 808	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	15,11	30,53	48,27		
---	-------	-------	-------	--	--

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 19 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 2-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 белокачанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Суп картофельный с минтаем	200	2,53	2,01	44,72	115	СУП0101
Гуляш из говядины	90	12,72	9,9	5,59	162	МЯСО260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАРО304
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	23,59	21,76	138,15	751	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Суп картофельный с минтаем	250	3,16	2,51	55,9	144	СУП0101
Гуляш из говядины	100	14,13	11	6,21	180	МЯСО260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАРО304
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	27,01	26,62	162	881	
Итого		72,68	71,48	387,99	2 280	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности		12,75	28,21	68,07		