

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 05 НОЯБРЯ 2025 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						
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
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	610	23,63	22,58	99,48	733	
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
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	90	7,65	10,08	10,81	234	РЫБА235
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	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	23,44	20,79	87,65	714	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯС0260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
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	680	25,48	26,89	107,82	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	СУП0103
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	100	8,86	11,67	12,5	233	РЫБА236
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	860	28,6	24,84	104,73	821	
Итого		101,14	95,1	399,67	3 084	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,12	27,75	51,84		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 06 НОЯБРЯ 2025 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	19,14	13,97	70,51	658	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	38	САЛ0067
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	142	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	24,27	21,46	83,59	782	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛ0071
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
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	НАП0378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	560	21,53	15,39	78,75	736	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	САЛ0067
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	178	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	26,05	24,02	92,55	863	
Итого		90,99	74,84	325,41	3 039	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,98	22,16	42,83		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 07 НОЯБРЯ 2025 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 по домашнему 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	793	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	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	550	20,96	15,91	68,93	675	
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 по домашнему 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	244	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	930	
Итого		98,43	77,09	352,72	2 970	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13,26	23,36	47,51		
% от калорийности					