

на 4-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 рубленые 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 из свеклы с яблоками	60	0,62	3,25	6,3	57	САЛ0054
Суп картофель с макар из на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУП0103
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	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	29,38	31,78	116,41	995	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛ0071
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	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	560	26,42	22,14	92,12	675	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,04	5,42	10,5	95	САЛ0054
Суп картофель с макар из на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУП0103
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	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	34,33	38,77	133,18	1 159	
Итого		113,73	112,14	423,1	3 426	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13,28	29,46	49,4		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 02 АПРЕЛЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 4-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
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
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	24,66	16,98	86,29	681	
Обед						
Икра морковная	60	1,1	4	6,04	65	САЛ0066
Борщ с капустой и картофель со смет на курином бульон	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЩ0082
Суфле из печени	90	14,67	8,13	4,01	260	МЯС0261
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	24,8	23,3	75	722	
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
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
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	27,74	20,36	96,44	778	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Икра морковная	100	1,83	6,66	10,07	108	САЛ0066
Борщ с капустой и картофель со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЩ0082
Суфле из печени	100	16,3	9,03	4,46	289	МЯС0261
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	ГАР0313
Сок яблочный	200	1		24,4	102	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	870	28,33	29,25	88,01	854	
Итого		105,54	89,88	345,75	3 034	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	13,92	26,66	45,59		
---	-------	-------	-------	--	--

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 03 АПРЕЛЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 4-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						
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	САЛ0075
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШ0171
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	500	21,7	24,76	84,17	822	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,96	3,06	4,62	50	САЛ0048
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАС0096
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 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	29,12	22,82	105,05	832	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185	САЛ0075
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШ0171
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	580	25,3	28,41	102,09	988	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,1	7,7	83	САЛ0048
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	РАС0096
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 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	33,28	27,82	119,32	970	
Итого		109,41	103,82	410,64	3 612	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,11	25,87	45,47		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 04 АПРЕЛЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 4-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 свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	МЯС0259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	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	700	22,44	27,12	57,69	743	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200	24,16	18,91	61,89	515	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	550	28,12	27,82	103,31	777	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	МЯС0259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД342
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	24,07	30,4	66,1	833	
Итого		96,71	108,42	314,94	3 001	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		12,89	32,52	41,98		
% от калорийности						