

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 02 МАЯ 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
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
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	НАПО378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>19,15</b>	<b>13,97</b>	<b>70,51</b>	<b>657</b>	
<b>Обед</b>						
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	МЯСО265
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
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>24,23</b>	<b>23,12</b>	<b>83,15</b>	<b>757</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	МЯСО265
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
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>25,99</b>	<b>26,78</b>	<b>91,82</b>	<b>837</b>	
<b>Итого</b>		<b>69,37</b>	<b>63,86</b>	<b>245,49</b>	<b>2 251</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>12,33</b>	<b>25,54</b>	<b>43,63</b>		
<b>% от калорийности</b>					

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 03 МАЯ 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/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,71</b>	<b>14,16</b>	<b>62,05</b>	<b>572</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0075
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	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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>27,87</b>	<b>21,04</b>	<b>103,42</b>	<b>792</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Икра свекольная	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0075
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	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
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>32,89</b>	<b>25,99</b>	<b>118,33</b>	<b>929</b>	
<b>Итого</b>		<b>77,47</b>	<b>61,19</b>	<b>283,8</b>	<b>2 293</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>13,52</b>	<b>24,02</b>	<b>49,52</b>		
<b>% от калорийности</b>					