

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 14 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 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	500	18,87	26,56	107,19	743	
Обед						
Икра морковная	60	1,1	4	6,04	65	САЛ0066
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯС0260
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	КАШ0171
Компот из изюма	200	0,36		35	141	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	740	30,79	31,52	121,91	1 008	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	560	21,18	30,08	123,04	848	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Икра морковная	100	1,83	6,66	10,07	108	САЛ0066
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯС0260
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	КАШ0171
Компот из изюма	200	0,36		35	141	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	880	36,44	39,03	142,69	1 205	
Итого		107,29	127,19	494,83	3 803	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	11,28	30,1	52,04		
---	-------	------	-------	--	--

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 15 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 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 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 квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	50	САЛ0047
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	21,89	21,21	105,5	916	
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 квашеной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	САЛ0047
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	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	25,22	26,04	119,17	1 061	
Итого		97,13	88,85	398,18	3 248	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	11,96	24,62	49,04		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 16 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 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						
Икра морковная	60	1,1	4	6,04	65	САЛ0066
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	25,58	27,03	102,39	792	
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	142	ЩИ00088
Печень по-строгановски	90	11,91	8,05	2,78	175	МЯС0255
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	ГАР0312
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	740	23,24	22,79	79,05	716	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Икра морковная	100	1,83	6,66	10,07	108	САЛ0066
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯС0260
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	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	680	31,16	34,99	106,36	906	
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	178	ЩИ00088
Печень по-строгановски	50/50	13,23	8,94	3,09	194	МЯС0255
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	160	ГАР0312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	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	880	26,83	28,39	92,8	855	
Итого		106,81	113,2	380,6	3 269	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,07	31,17	46,58		
% от калорийности						

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 17 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 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						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
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	520	20,34	17,13	76,14	713	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,56	3,78	5,62	63	САЛ0040
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУР0294
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	40,77	36,76	127,83	1 004	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
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	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	600	23,04	20,66	86,77	822	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,6	6,3	9,37	105	САЛ0040
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
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	47,77	44,92	147,09	1 183	
Итого		131,92	119,48	437,84	3 722	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	14,18	28,89	47,05		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 18 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 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
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 свеклы с яблоками	60	0,62	3,25	6,3	57	САЛ0054
Суп картофельный с ментаем	200	2,53	2,01	44,72	115	СУП0101
Гуляш из говядины	90	12,72	9,9	5,59	162	МЯС0260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
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	23,29	21,97	138,8	755	
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 свеклы с яблоками	100	1,04	5,42	10,5	95	САЛ0054
Суп картофельный с ментаем	250	3,16	2,51	55,9	144	СУП0101
Гуляш из говядины	50/50	14,13	11	6,21	180	МЯС0260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
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	26,5	26,96	163,09	887	
Итого		87,46	79,01	432,87	2 889	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,11	24,61	59,94		
% от калорийности					