"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 21 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 3-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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 молочная пшеничная с маслом	160	6,55	8,69	35,89	248	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**	**17,61**	**22,26**	**91,03**	**634**	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,96	3,06	4,62	50	САЛ0048
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУП0102
Фрикадельки из курицы	90	11,23	16,76	7,85	295	КУР0294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	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	**730**	**31,61**	**27,99**	**108,84**	**929**	
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 молочная пшеничная с маслом	200	8,19	10,86	44,86	310	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**	**19,61**	**24,7**	**102,84**	**712**	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,1	7,7	83	САЛ0048
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП0102
Фрикадельки из курицы	100	12,47	18,62	8,73	327	КУР0294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	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	**860**	**36,99**	**33,72**	**122,74**	**1 075**	
Итого		**105,82**	**108,66**	**425,44**	**3 349**	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	**12,64**	**29,2**	**50,81**		

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 22 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 3-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Икра морковная	60	1,1	4	6,04	65	САЛ0066
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯС0265
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	**500**	**22,6**	**18,36**	**60,99**	**601**	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,87	3,29	5,02	53	САЛ0039
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЩ0082
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	МЯС0256
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**	**24,31**	**43,81**	**102,31**	**901**	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Икра морковная	100	1,83	6,66	10,07	108	САЛ0066
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯС0265
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	ПОРЦ004
Всего	**550**	**24,18**	**21,19**	**68,72**	**664**	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,44	5,49	8,37	89	САЛ0039
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЩ0082
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	МЯС0256
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**	**28,04**	**52,25**	**116,01**	**1 047**	
Итого		**99,13**	**135,62**	**348,02**	**3 213**	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	**12,34**	**37,99**	**43,33**		

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 23 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 3-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	**600**	**22,78**	**22,42**	**95,78**	**713**	
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 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**	**17,99**	**24,46**	**83,3**	**737**	
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 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 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	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	**850**	**20,99**	**30,51**	**94,89**	**834**	
Итого		**87,22**	**104,28**	**381,79**	**3 101**	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	**11,25**	**30,26**	**49,25**		

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 24 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 3-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,62	3,25	6,3	57	САЛ0054
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	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	**500**	**18,46**	**16,85**	**70,33**	**680**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	38	САЛ0067
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Бефстроганов	90	15,75	11,16	5,13	184	МЯС0250
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
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**	**25,32**	**23,53**	**98,48**	**785**	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,04	5,42	10,5	95	САЛ0054
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	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	**580**	**21,04**	**20,41**	**82,01**	**792**	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	САЛ0067
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	МЯС0250
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
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**	**28,71**	**28,03**	**112,27**	**914**	
Итого		**93,52**	**88,82**	**363,09**	**3 171**	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	**11,8**	**25,21**	**45,81**		

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 25 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 3-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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 отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Суп картоф с рисовой крупой на курином бульоне	200	6,98	4,83	12,74	149	СУП0101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томато	90	8,2	9,85	10,79	195	МЯС0279
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**	**25,3**	**19,26**	**100,96**	**783**	
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 отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Суп картоф с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93	186	СУП0101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томато	100	9,11	10,94	11,99	217	МЯС0279
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**	**29,62**	**23,84**	**114,88**	**916**	
Итого		**92,59**	**73,18**	**346,82**	**2 946**	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	**12,57**	**22,35**	**47,08**		
% от калорийности					