

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 27 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/Понедельник

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>						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	160	4,8	7,7	33,83	224	КАШ0174
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,42</b>	<b>16,41</b>	<b>91,82</b>	<b>604</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	0,66	0,12	7,26	70	САЛ0075
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
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	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>33,37</b>	<b>20,65</b>	<b>112,66</b>	<b>854</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Икра морковная	100	1,1	0,2	12,1	117	САЛ0075
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
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	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>38,49</b>	<b>23,9</b>	<b>128,52</b>	<b>1 002</b>	
<b>Итого</b>		<b>94,29</b>	<b>60,95</b>	<b>333</b>	<b>2 460</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>15,33</b>	<b>22,3</b>	<b>54,15</b>		
<b>% от калорийности</b>						

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 28 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/Вторник

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>						
Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0054
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	МЯСО259
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАПО377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,78</b>	<b>22,79</b>	<b>51,43</b>	<b>503</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0047
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЦ0082
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	МЯСО256
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАПО388
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>28,35</b>	<b>44,82</b>	<b>118,95</b>	<b>992</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0047
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЦ0082
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	МЯСО256
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАПО388
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>32,9</b>	<b>53,35</b>	<b>136,27</b>	<b>1 156</b>	
<b>Итого</b>		<b>84,03</b>	<b>120,96</b>	<b>306,65</b>	<b>2 652</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>		<b>12,68</b>	<b>41,06</b>	<b>46,26</b>		