

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД 01 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Осенний**  
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 1-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|   |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1   | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат из моркови с сахаром                            | 60           | 0,78                 | 0,06          | 8,76          | 39                 | САЛ0062          |
| 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                 | НАП0377          |
| 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 белок капусты с кукурузой и морковью         | 60           | 0,93                 | 3,05          | 5,65          | 54                 | САЛ0045          |
| Борщ с капустой и картофель 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                | НАП0388          |
| 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>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>   |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат из моркови с сахаром                            | 100          | 1,3                  | 0,1           | 14,6          | 65                 | САЛ0062          |
| 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                 | НАП0377          |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 4,25                 | 0,8           | 18,5          | 99                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>550</b>   | <b>24,15</b>         | <b>22,99</b>  | <b>60,97</b>  | <b>549</b>         |                  |
| <b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>      |              |                      |               |               |                    |                  |
| Салат из белок капусты с кукурузой и морковью         | 100          | 1,55                 | 5,08          | 9,42          | 90                 | САЛ0045          |
| Борщ с капустой и картофель 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                | НАП0388          |
| 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>108,18</b>        | <b>143,95</b> | <b>367,63</b> | <b>3 200</b>       |                  |

|  |              |              |              |  |  |
|--|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период | <b>13,52</b> | <b>40,48</b> | <b>45,95</b> |  |  |
| % от калорийности                                    |              |              |              |  |  |

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 02 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 1-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1   | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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                                      | 30           | 2,55                 | 0,48         | 11,1          | 59                 | ПОРЦ004          |
| Яблоки свежие                                       | 100          | 0,4                  |              | 12,6          | 52                 | ПЛОД338          |
| <b>Всего</b>  | <b>610</b>   | <b>23,63</b>         | <b>22,58</b> | <b>99,48</b>  | <b>733</b>         |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат овощной с яблоками                            | 60           | 1,02                 | 0,13         | 6,16          | 42                 | САЛ0056          |
| Суп картофель с макар изд на курином бульоне        | 200          | 7,5                  | 4,88         | 15,22         | 135                | СУП0103          |
| 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          |
| <b>Всего</b>  | <b>720</b>   | <b>23,44</b>         | <b>20,79</b> | <b>87,65</b>  | <b>714</b>         |                  |
| <b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b> |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          |
| <b>Всего</b>  | <b>680</b>   | <b>25,48</b>         | <b>26,89</b> | <b>107,82</b> | <b>817</b>         |                  |
| <b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат овощной с яблоками                            | 100          | 1,71                 | 0,21         | 10,27         | 70                 | САЛ0056          |
| Суп картофель с макар изд на курином бульоне        | 250          | 9,38                 | 6,1          | 19,03         | 169                | СУП0103          |
| 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                                | 30           | 2,31                 | 0,42         | 11,28         | 59                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>860</b>   | <b>28,6</b>          | <b>24,84</b> | <b>104,73</b> | <b>821</b>         |                  |
| <b>Итого</b>  |              | <b>101,14</b>        | <b>95,1</b>  | <b>399,67</b> | <b>3 084</b>       |                  |

|  |       |       |       |  |  |
|--|-------|-------|-------|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период | 13,12 | 27,75 | 51,84 |  |  |
| % от калорийности                                    |       |       |       |  |  |

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 03 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Осенний**  
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>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                 | НАП0378          |
| Хлеб пшеничный  | 30           | 2,55                 | 0,48         | 11,1          | 59                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>500</b>   | <b>19,14</b>         | <b>13,97</b> | <b>70,51</b>  | <b>658</b>         |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Винегрет овощной  | 60           | 0,84                 | 1,56         | 5,16          | 38                 | САЛ0067          |
| Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо          | 200          | 1,83                 | 5,49         | 7,06          | 142                | 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>24,27</b>         | <b>21,46</b> | <b>83,59</b>  | <b>782</b>         |                  |
| <b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Помидоры свежие порционные                                  | 50           | 0,55                 | 0,1          | 1,9           | 11                 | САЛ0071          |
| Котлеты,биточки домашние                                    | 100          | 10,34                | 12,52        | 10,99         | 338                | МЯСО270          |
| Макаронные изделия отварные с маслом                        | 180          | 6,79                 | 0,8          | 38,3          | 244                | ГАР0309          |
| Чай с молоком   | 200          | 1,3                  | 1,49         | 16,47         | 85                 | НАП0378          |
| Хлеб пшеничный  | 30           | 2,55                 | 0,48         | 11,1          | 59                 | ПОРЦ004          |
| <b>Всего</b>  | <b>560</b>   | <b>21,53</b>         | <b>15,39</b> | <b>78,75</b>  | <b>736</b>         |                  |
| <b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Винегрет овощной  | 100          | 1,4                  | 2,6          | 8,6           | 63                 | САЛ0067          |
| Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо          | 250          | 2,29                 | 6,87         | 8,83          | 178                | 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>26,05</b>         | <b>24,02</b> | <b>92,55</b>  | <b>863</b>         |                  |
| <b>Итого</b>  |              | <b>90,99</b>         | <b>74,84</b> | <b>325,41</b> | <b>3 039</b>       |                  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b> |              | <b>11,98</b>         | <b>22,16</b> | <b>42,83</b>  |                    |                  |
| <b>% от калорийности</b>                                    |              |                      |              |               |                    |                  |

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 21

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 04 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>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>   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью            | 60           | 0,93                 | 3,05         | 5,65          | 54                 | САЛ0045          |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне       | 200          | 9,43                 | 6,77         | 14,26         | 156                | СУП0102          |
| Тефтели по домашнему 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                | ГАРО309          |
| 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>793</b>         |                  |
| <b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b> |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          |
| <b>Всего</b>  | <b>550</b>   | <b>20,96</b>         | <b>15,91</b> | <b>68,93</b>  | <b>675</b>         |                  |
| <b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью            | 100          | 1,55                 | 5,08         | 9,42          | 90                 | САЛ0045          |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне       | 250          | 11,79                | 8,46         | 17,83         | 195                | СУП0102          |
| Тефтели по домашнему 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          | 244                | ГАРО309          |
| 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>930</b>         |                  |
| <b>Итого</b>  |              | <b>98,43</b>         | <b>77,09</b> | <b>352,72</b> | <b>2 970</b>       |                  |

|  |       |       |       |  |
|--|-------|-------|-------|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период | 13,26 | 23,36 | 47,51 |  |
| % от калорийности                                    |       |       |       |  |