

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО «ЭСПЕРАНТО»
Шапошников О.А.

**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЁХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
С 7 ДО 11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

КАЛИНИНГРАД

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbdc456b87

ОТПРАВЛЕНО **ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ,
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР**
УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина
Валентиновна, Директор**

**27.09.25 16:32
(MSK)**

**29.09.25 10:30
(MSK)**

Сертификат 02DBA1E90005B3649D4B881E740682631B
Действует с 23.06.25 по 23.09.26

Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2
Действует с 21.03.25 по 14.06.26



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ЭСПЕРАНТО"

Генеральный директор

Шапошников О.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (4-х недельное)

Сезон:
Возрастная

Осенний Школьники 7-11 лет

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
Завтрак						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	160	4,8	7,7	33,83	224	174
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	15,86	21,27	88,98	611	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой	60	0,66	0,12	7,26	70	59
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	116
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	33,37	20,65	112,66	854	
Всего день	1 220	49,24	41,91	201,64	1 465	

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
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	001
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	500	22,78	22,79	51,43	503	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	110
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	256
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	28,35	44,82	118,95	992	
Всего день	1 220	51,13	67,60	170,38	1 495	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbfd456b87

ОТПРАВЛЕНО	ООО "Городской шапошников Олег Александрович" ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Всё блюда	27.09.25 16:03 (MSK)	Пищевые вредители	Период действия сертификата	Начало действия	Конец действия
УТВЕРЖДЕНО	наименование блюда МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор	блюда	29.09.25 10:30 (MSK)	Белки 4	Жиры 5	Углеводы 7	ценность туры 8

Завтрак							
Салат из свеклы отварной		60	0,8	3,21	4,72	51	52
Гуляш из филе птицы		90	12,72	9,9	5,59	199	260
Рис отварной		150	3,77	6,11	41,4	236	304
Какао с молоком		180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный		30	2,55	0,48	11,1	59	003
Яблоки свежие		100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак		610	23,63	22,58	99,48	733	
Обед							
Салат овощной с яблоками		60	1,02	0,13	6,16	42	56
Суп картофельный на курином бульоне		200	7,5	4,88	15,22	135	103
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе		90	7,65	10,08	10,81	234	234
Пюре картофельное		150	3,12	5,1	18,57	133	312
Сок яблочный		180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный		20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед		720	23,44	20,79	87,65	714	
Всего день		1 330	47,06	43,37	187,12	1 447	

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
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	500	19,14	13,97	70,51	658	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	38	67
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,83	5,49	7,06	142	124
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	291
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	700	24,27	21,46	83,59	782	
Всего день	1 200	43,41	35,43	154,1	1 440	

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
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	102
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	Оператор АДО ООО "Компания "Генезис"	
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ					Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbdc456b87	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот из яблок	180	27.09.25 16:32	14:11	0,1	25,87	31
ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ	(MSK)				Действует с 23.06.25 по 23.09.26	
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР					Сертификат 02D8BFB9005B364D488942740682631B	
Хлеб пшеничный	20	29.09.25 10:30	1:7	0,32	7,4	40 003
УТВЕРЖДЕНО МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ					Сертификат 00BF4FB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2	
Хлеб ржано-пшеничный	20	(MSK)	1,54	0,28	7,52	Действует с 21.03.25 по 14.06.2639 004
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор						

Всего в Обед	720	27,87	21,04	103,42	793	
Всего день	1 220	44,58	35,2	165,47	1 365	

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	3
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	173
Кофеинный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	18,87	26,56	107,19	743	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	99
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	171
Компот из изюма	200	0,36		35	141	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	740	30,47	27,58	124,62	982	
Всего день	1 240	49,34	54,15	231,82	1 726	

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	14
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	500	23,59	19,46	81,38	596	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	56
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	132
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	21,95	18,28	107,05	908	
Всего день	1 220	45,54	37,75	188,43	1 504	

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						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Каша гречневая с маслом	150	6,28	9,94	46,69	301	171
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	600	27,09	25 16:32	25,41	26,09	101,99
УТВЕРЖДЕНО	ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ	29.09.25	10:30	(MSK)	781	
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ						
Идентификатор:	711094a0-b6b1-444c-8787-88abdc456b87					
Сертификат:	02DVA1E90005B36404B881E740682631B					
Действует с:	23.09.25	по	23.09.26			
ОТПРАВЛЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА,	Валентинова, Директор	29.09.25	10:30	57	50
Салат из свеклы	60	0,62	3,23	6,7		
Стр: 3						

Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	200	1,83	5,49	7,06	142	124
Печень по-строгановски	90	11,91	8,05	2,78	175	255
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	740	23,24	22,79	79,05	716	
Всего день	1 340	48,65	48,88	181,05	1 497	

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 "Осенний"	60	0,96	6,06	4,44	76	01
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	520	20,49	19,98	75,86	738	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,56	3,78	5,62	63	40
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	116
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	171
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	40,77	36,76	127,83	1 004	
Всего день	1 240	61,27	56,74	203,7	1 743	

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	14
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Суп картофельный с минтаем	200	2,53	2,01	44,72	115	101
Гуляш из говядины	90	12,72	9,9	5,59	162	260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	23,6	21,77	138,15	751	
Всего день	1 220	40,31	35,93	200,2	1 323	

на 3-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 тёртым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая молочно-яичная с маком	160	6,55	8,89	39,89	248	173
Обед						
ОТПРАВЛЕНО МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕДЛЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор						
Всего день						

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 71109du-16d1-44fc-878-88fbcd456b87

Сертификат 02DBA1E90005B3649D4B881E740682631B
Действует с 23.06.25 по 23.09.26

Сертификат 00B14EB3BC6C2563B4D24FF1C4D6C3DCD2
Действует с 21.03.26 по 14.06.26

Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	17,61	22,26	91,03	634	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,96	3,06	4,62	50	47
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	102
Фрикадельки из курицы	90	11,23	16,76	7,85	295	297
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	730	31,61	27,99	108,84	929	
Всего день	1 230	49,22	50,25	199,87	1 563	

на 3-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						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	291
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	500	22,28	14,43	63,7	575	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,87	3,29	5,02	53	39
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	110
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	256
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	24,31	43,81	102,31	901	
Всего день	1 220	46,59	58,25	166,01	1 477	

на 3-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						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	52
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	600	22,78	22,42	95,78	713	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	56
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	132
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	90	7,65	10,08	10,81	234	234
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ						
Всего в Обед	720	18,05	21,52	84,85	729	

ОТПРАВЛЕНО	ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ	1 320	27.09.25 10:32	43,99	180,02	1 443
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР		(MSK)				
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор		29.09.25 10:30 (MSK)		Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2 Действует с 21.03.25 по 14.06.26	

Оператор эл-о ООО "Компания "Гензэр"
Идентификатор: 7110960-66b1-441c-b678-88fbdc456b87

на 3-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 белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Котлеты, биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Завтрак	500	18,76	16,65	69,68	677	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	38	67
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	99
Бефстроганов	90	15,75	11,16	5,13	184	251
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	25,32	23,53	98,48	785	
Всего день	1 220	44,08	40,18	168,16	1 462	

на 3-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	14
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Суп картоф с рисовой крупой на курином бульоне	200	6,98	4,83	12,74	149	101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	25,27	16,11	105	771	
Всего день	1 220	41,98	30,27	167,05	1 343	

на 4-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	3
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	173
Кофеинный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	18,87	26,56	107,19	744	
Обед						
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ					Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	56
Щи из свеж капусты с картоп с смет на курин бульон	200	1,83	5,49	7,95	142	124
Гуляша в филе прикни	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Макаронные изде с молоком	150	5,66	0,67	31,92	203	309
ФИРМЫ					Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbdc456b87	
ОТПРАВЛЕНО ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР					Сертификат 02DBA1F90005B3649D4B881E740682631B	
27.09.25 16:32 (MSK)					Действует с 23.06.25 по 23.09.26	
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор					Сертификат 00B4E4EBBC6C2563BAD24E91C4D6C3DCD2	
					Действует с 21.03.25 по 14.06.26	

Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	24,79	16,79	97,15	792	
Всего день	1 220	43,67	43,35	204,34	1 535	

на 4-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	14
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	500	23,59	19,46	81,38	596	
Обед						
Салат "Осенний"	60	0,96	6,06	4,44	76	01
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	103
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	29,72	34,58	114,55	1 014	
Всего день	1 220	53,31	54,05	195,93	1 611	

на 4-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						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	52
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	600	24,66	16,98	86,29	681	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	110
Суфле из печени	90	14,67	8,13	4,01	260	261
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	24,64	22,35	74,61	711	
Всего день	1 320	49,3	39,33	160,9	1 392	

на 4-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						
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ					Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbdcc456b87	
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Котлеты,биточки домашние	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Каша гречневая с маслом	150	3,25	8,1	11,77	291	171
Чай с молоком	180	0,9	1,17	1,37	14,82	378
Всего в Обед	720	24,79	16,79	97,15	792	
Всего день	1 220	43,67	43,35	204,34	1 535	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
 Документ подписан электронной подписью
 ОOO "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 УТВЕРДЛНО
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
 КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина
 Валентиновна, Директор

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Завтрак	500	21,06	24,76	79,21	750	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,96	3,06	4,62	50	47
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	132
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	29,12	22,82	105,05	832	
Всего день	1 220	50,18	47,59	184,26	1 582	

на 4-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	14
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150	18,12	14,18	46,42	386	222
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	22,08	23,09	87,84	648	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	99
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	700	22,56	26,95	58,62	746	
Всего день	1 200	44,64	50,04	146,46	1 394	
Среднее за период		47,22	45,71	182,88	1 490	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		12,67	27,61	49,09		
% от калорийности						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbdcc456b87

ОТПРАВЛЕНО **ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР**
УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор**

27.09.25 16:32 (MSK) Сертификат 02DBA1E90005B3649D4B881E740682631B
Действует с 23.06.25 по 23.09.26
29.09.25 10:30 (MSK) Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2
Действует с 21.03.25 по 14.06.26



ООО "ЭСПЕРАНТО"

Генеральный директор

Шапошников О.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон:

Осенний

Возрастная

Школьники 12-18 лет

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
Завтрак						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	6,3	10,1	44,4	294	174
Кофеинный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	17,36	23,67	99,55	681	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой	100	1,1	0,2	12,1	117	59
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	116
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	38,49	23,9	128,52	1 002	
Всего день	1 400	55,86	47,57	228,07	1 682	

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
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	001
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	003
Всего в Завтрак	550	24,15	22,99	60,97	549	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	256
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	32,9	53,35	136,27	1 156	
Всего день	1 400	57,05	76,34	197,24	1 705	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Федеральная ОГРН 1025000000000
Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbdc456b87

на 1-ая неделя/Среда

ОТПРАВЛЕНО	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценность	№ рецептуры
	ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	27.09.25 16:33 (MSK)	Белки 29.09.25 10:30 Жиры 4 Углеводы 5	Сертификат 0020VA1E90005B364D4B88197406876118 Действует с 23.06.25 по 23.09.26	
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор	29.09.25 10:30 (MSK)	Белки 4 Жиры 5 Углеводы 6	Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2 Действует с 21.03.25 по 14.06.26	8

Завтрак							
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	52	
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260	
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304	
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382	
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003	
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338	
Всего в Завтрак	680	25,48	26,89	107,82	817		
Обед							
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56	
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	103	
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	100	8,86	11,67	12,5	233	234	
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312	
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389	
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004	
Всего в Обед	860	28,6	24,84	104,73	821		
Всего день	1 540	54,08	51,73	212,55	1 637		

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
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	14
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	560	21,53	15,39	78,75	736	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	67
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	178	124
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	291
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	800	26,05	24,02	92,55	863	
Всего день	1 360	47,58	39,41	171,31	1 599	

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
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	20,96	15,91	68,93	675	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	102
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	211	229/331
<small>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</small>						
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	29,87	106	342
<small>ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР</small>						
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
<small>УТВЕРЖДЕНО МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор</small>						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,29	7,52	139	004
<small>Сертификат 02ФВАР09005B36404C834F740682631B Действует с 23.06.25 по 23.09.26</small>						
<small>Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2 Действует с 21.03.25 по 14.06.26</small>						

Оператор эл.документа: ООО "Компания "Тахээр"
Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbcd456b87
Сертификат 02ФВАР09005B36404C834F740682631B
Действует с 23.06.25 по 23.09.26
Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2
Действует с 21.03.25 по 14.06.26

Всего в Обед	850	32,89	25,99	118,33	930	
Всего день	1 400	53,85	41,9	187,26	1 605	

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	3
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	173
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	560	21,18	30,08	123,04	848	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	99
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	171
Компот из изюма	200	0,36		35	141	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	880	35,92	32,47	147,22	1 162	
Всего день	1 440	57,1	62,55	270,25	2 010	

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	50	0,55	0,1	1,9	11	14
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	560	26,42	22,15	92,12	675	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	25,33	21,16	121,74	1 048	
Всего день	1 410	51,75	43,3	213,87	1 723	

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						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	680	27.09.25 16:32	33.41	105.71	888	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,04	3,42	10,75	95	50
УТВЕРЖДЕНО МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор						

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор".
Идентификатор: 71109dd6-b6b1-444c-b876-899fdcc456b87.

Сертификат 02DVA1E90005B3640D4B881E740682631B
Действует с 23.06.25 по 23.09.26

Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2
Действует с 21.03.25 по 14.06.26

Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	178	124
Печень по-строгановски	50/50	13,23	8,94	3,09	194	255
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего в Обед	880	26,83	28,39	92,8	855	
Всего день	1 560	57,72	61,8	198,51	1 742	

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 "Осенний"	100	1,6	10,1	7,4	127	01
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	600	23,3	25,4	86,31	863	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,6	6,3	9,37	105	40
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	116
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	171
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	47,77	44,92	147,09	1 183	
Всего день	1 450	71,07	70,33	233,4	2 046	

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	14
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	20,96	15,91	68,93	675	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Суп картофельный с минтаем	250	3,16	2,51	55,9	144	101
Гуляш из говядины	50/50	14,13	11	6,21	180	260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	27,01	26,63	162	881	
Всего день	1 400	47,97	42,54	230,93	1 557	

на 3-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						
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ					Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор""	
					Идентификатор: У1109000-0001-444C-B878-88fbdc456b87	
ОТПРАВЛЕНО Бутерброд с маслом, яйцом и сыром	27.09.25 16:32 (MSK)				Сертификат 02DBA1E90005B3649D4B881E740682631B	
ОФОРМЛЕННО Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда Средняя общеобразовательная школа № 21 им. А. А. Леонова	29.09.25 10:30 (MSK)				Действует с 23.06.25 по 23.09.26	
Каша вязкая молочная с овсянкой	60	7,44	11,16	17,04	Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AB24EF1C4D6C3DCD2	
Валентиновна, Директор	200	8,19	10,88	44,86	Действует с 21.03.25 по 14.06.26	
					310 173	

Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	560	19,61	24,7	102,84	712	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,1	7,7	83	47
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	102
Фрикадельки из курицы	100	12,47	18,62	8,73	327	297
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	860	36,99	33,72	122,74	1 075	
Всего день	1 420	56,6	58,41	225,57	1 786	

на 3-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						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	291
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	003
Всего в Завтрак	550	23,65	14,63	73,24	621	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,44	5,49	8,37	89	39
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	256
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	28,04	52,25	116,01	1 047	
Всего день	1 400	51,69	66,89	189,25	1 668	

на 3-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						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	52
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	680	25,48	26,89	107,82	817	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	100	8,86	11,67	12,5	233	234
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ						
Всего в Обед	850	21,09	25,62	97,47	821	
Всего день	1 530	46,57	52,51	205,29	1 637	

УТВЕРЖДЕНО **ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ** **27.09.25 15:32** **52,51** **205,29** **1 637**
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР **(MSK)** **29.09.25 10:30** **(MSK)** **Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2**
Валентиновна, Директор **Действует с 23.06.25 по 23.09.26** **Действует с 21.03.25 по 14.06.26**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тизор"
 Идентификатор: 71109da6-b6b1-444c-b678-88fbdc456b87

на 3-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 белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Завтрак	580	21,55	20,07	80,92	787	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	67
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	99
Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	251
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	28,71	28,03	112,27	914	
Всего день	1 430	50,26	48,1	193,2	1 700	

на 3-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	14
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	20,96	15,91	68,93	675	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Суп картоф с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93	186	101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	29,58	18,58	121,61	896	
Всего день	1 400	50,54	34,49	190,54	1 572	

на 4-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	3
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	173
Кофеинный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	560	21,18	30,08	123,04	848	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56
Щи из свеж капусты с картф со смет на курин бульон	250	2,29	8,87	8,83	224	
Гуляши из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Макаронные изделия из пшеницы	180	6,79	0,8	38,3	244	309

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56
Щи из свеж капусты с картф со смет на курин бульон	250	2,29	8,87	8,83	224	
Гуляши из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Макаронные изделия из пшеницы	180	6,79	0,8	38,3	244	309

Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbdcb456b87

Сертификат 02DBA1E90005B3649D4B881E740682631B

Действует с 23.09.25 по 23.09.26

Сертификат 00BFAEBC6C25640AD24F9C4D6C3DCD2

Действует с 21.09.25 по 14.06.26

Валентиновна, Директор

Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	28,48	19,48	110,03	918	
Всего день	1 410	49,66	49,55	233,07	1 766	

на 4-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	50	0,55	0,1	1,9	11	14
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	560	26,42	22,15	92,12	675	
Обед						
Салат "Осенний"	100	1,6	10,1	7,4	127	01
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	103
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	34,89	43,45	130,08	1 191	
Всего день	1 410	61,31	65,6	222,21	1 866	

на 4-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						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	52
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	680	27,74	20,36	96,44	778	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Суфле из печени	100	16,3	9,03	4,46	289	261
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Сок яблочный	200	1		24,4	102	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	870	28,06	27,67	87,35	836	
Всего день	1 550	55,8	48,03	183,8	1 614	

на 4-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						
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	289	171
Чай с молоком	180	29,09-25.10.30 (MSK)	1,17	1,34	14,13	14,82
ОТПРАВЛЕНО	ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ	27.09.25 16:32			Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fbdc456b87	
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР		(MSK)			Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
ЧАРГИРОДНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ				Сертификат 02DBA1E90005B3649D4B881E740682631B	
	ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА				Действует с 23.06.25 по 23.09.26	
	КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ				Сертификат 0034E4E8B6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2	
	ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА,				Действует с 21.03.25 по 14.06.26	
	Минченко Валентина				76	378
	Валентиновна, Директор					

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Завтрак	580	24,23	28,41	93,82	868	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,1	7,7	83	47
Рассольник ленинград со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	33,28	27,82	119,32	970	
Всего день	1 430	57,51	56,23	213,14	1 838	

на 4-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	14
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200	24,16	18,91	61,89	515	222
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	28,12	27,82	103,31	777	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	99
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	800	24,28	30,13	67,65	837	
Всего день	1 350	52,4	57,94	170,96	1 614	
Среднее за период		54,32	53,76	208,52	1 718	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		12,64	28,16	48,54		
% от калорийности						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 71109da0-b6b1-444c-b878-88fdc456b87

ОТПРАВЛЕНО **ООО "ЭСПЕРАНТО", ШАПОШНИКОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР**
УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМ. А. А. ЛЕОНОВА, Минченко Валентина Валентиновна, Директор**

27.09.25 16:32 (MSK) Сертификат 02DBA1E90005B3649D4B881E740682631B
Действует с 23.06.25 по 23.09.26
29.09.25 10:30 (MSK) Сертификат 00BF4EB5BC6C25630AD2AEF1C4D6C3DCD2
Действует с 21.03.25 по 14.06.26