

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № \_\_\_\_\_

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 27 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

День 9

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>						
Помидоры свежие порционные	35	0,39	0,07	1,33	8	САЛ0071
Птица, тушённая в соусе с овощами	220	18,97	23,61	17,12	357	ПТИ0292
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	НАП0379
Хлеб пшеничный	45	3,83	0,72	16,65	89	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>26,76</b>	<b>27,08</b>	<b>63,44</b>	<b>605</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,66	0,12	7,26	33	САЛ0071
Борщ с фасолью и картофель со смет на курин бульоне	200	8,62	6,54	12	158	БРЦ0084
Минтай запечённый под молочным соусом	90	4,24	4,25	0,95	162	РЫБА233
Картофель запечённый	150	3,12	5,1	18,57	133	ГАР0313
Компот из груш	180	0,14	0,11	25,27	103	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>740</b>	<b>21,56</b>	<b>16,99</b>	<b>86,5</b>	<b>707</b>	
<b>Полдник</b>						
Пастила	10	0,4		39,15	31	СЛАД001
Йогурт фруктовый питьевой	200	10,53	4,4	7,47	112	ПЛОД342
Яблоки свежие	185	0,74		23,31	96	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>395</b>	<b>11,67</b>	<b>4,4</b>	<b>69,93</b>	<b>239</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Огурцы свежие порционные	50	1,1	0,2	12,1	55	САЛ0071
Борщ с фасолью и картофель со смет на курин бульоне	250	10,77	8,17	15	173	БРЦ0084
Минтай запечённый под молочным соусом	100	4,71	4,72	1,06	66	РЫБА233
Картофель запечённый	180	3,74	6,12	22,28	159	ГАР0313
Компот из груш	180	0,14	0,11	25,27	103	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>870</b>	<b>25,25</b>	<b>20,2</b>	<b>98,16</b>	<b>674</b>	
<b>Итого</b>		<b>85,24</b>	<b>68,67</b>	<b>318,02</b>	<b>2 102</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>16,22</b>	<b>29,4</b>	<b>60,52</b>		
<b>% от калорийности</b>					

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № \_\_\_\_\_

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 24 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА  
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

День 6

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>						
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	8,6	12,4	46	330	КАШ0173
Бутерброды с отварным мясом птицы	25/35	12	5,4	17,04	164	БУТ0004
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	ПОРЦ003
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>29,88</b>	<b>24,49</b>	<b>101,91</b>	<b>748</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУП0103
Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметан.	50/50	15,3	4	4,2	114	МЯС0245
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	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	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>33,98</b>	<b>10,59</b>	<b>100,79</b>	<b>635</b>	
<b>Полдник</b>						
Пастила	10	0,4		39,15	31	СЛАД001
Йогурт фруктовый питьевой	200	10,53	4,4	7,47	112	ПЛОД342
Яблоки свежие	185	0,74		23,31	96	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>395</b>	<b>11,67</b>	<b>4,4</b>	<b>69,93</b>	<b>239</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУП0103
Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметан.	50/50	15,3	4	4,2	114	МЯС0245
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	188	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	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>36,99</b>	<b>11,94</b>	<b>110,98</b>	<b>700</b>	
<b>Итого</b>		<b>112,53</b>	<b>51,41</b>	<b>383,61</b>	<b>2 322</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>	<b>19,38</b>	<b>19,93</b>	<b>66,08</b>		
---	--------------	--------------	--------------	--	--

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № \_\_\_\_\_

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

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 28 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**

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

**День 10**

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>						
Огурцы свежие порционные	30	0,66	3,63	2,27	44	САЛ0071
Тефтели по домашнему с соусом	80	7,29	8,76	9,59	147	МЯС0279
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	ГАР0309
Чай с лимоном	180	0,18	0,03	11,2	46	НАП0377
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>17,59</b>	<b>13,73</b>	<b>82,37</b>	<b>524</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	60	0,75	2,79	8,93	64	САЛ0047
Суп крестьянский с перл круп на курин бульоне	200	2,64	4,02	9,92	158	СУП0101
Плов из птицы	50/150	13,91	8,05	27,34	287	МЯС0266
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	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>22,49</b>	<b>15,85</b>	<b>94,51</b>	<b>733</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье "Нарезное"	10	0,66	0,81	7,25	39	МУЧ0451
Йогурт фруктовый питьевой	200	10,53	4,4	7,47	112	ПЛОД342
Яблоки свежие	185	0,74		23,31	96	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>395</b>	<b>11,93</b>	<b>5,21</b>	<b>38,03</b>	<b>247</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,25	4,65	14,89	107	САЛ0047
Суп крестьянский с перл круп на курин бульоне	250	3,3	5,03	12,4	198	СУП0101
Плов из птицы	50/150	13,91	8,05	27,34	287	МЯС0266
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>24,5</b>	<b>18,88</b>	<b>106,64</b>	<b>835</b>	
<b>Итого</b>		<b>76,51</b>	<b>53,66</b>	<b>321,55</b>	<b>2 339</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>13,08</b>	<b>20,65</b>	<b>54,98</b>		
<b>% от калорийности</b>					