

Утверждаю _____



Согласовано _____



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Школьное меню. 8 Апреля . Понедельник

| №рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г. | Жиры, г. | Белки, г. | Углеводы, г. | Калорийность, ккал. |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|---------------------|
| | | | Содержание в 1 порц. блюда | | | |
| Завтрак 7-17 лет | | | | | | |
| | Фрукты в ассортименте 100 г(апельсин ,яблоко) | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| 22 | Овощные палочки (ассорти) 100 г | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| | Джемы в ассортименте 1 шт | 20г | 0,2 | 0,4 | 41 | 171 |
| 272 | Каша "4 Злака" молочная с яблоком 175 г | 175 г | 5,7 | 5,2 | 25,7 | 174,4 |
| | Слойка с персиком 40 г (шт) | 40 г | 19 | 5 | 43 | 360 |
| 3 | Ветчина домашняя 30 г | 30 г | 5,7 | 3,3 | 0,6 | 66,9 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| | Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр | 30г | 0,4 | 3,2 | 19,64 | 94,96 |
| | | | 36,64 | 20,31 | 158,38 | 1044,70 |
| Обед 7-17 лет | | | | | | |
| 22 | Палочки овощные(болгарский перец) 50 г | 50г | 0,05 | 0,59 | 2,41 | 12,42 |
| 117 | Салат с крабовым мясом и овощами 100 г | 100г | 14,04 | 2,02 | 6,33 | 159,74 |
| 1 | Бульон куриный с яйцом 250 мл | 250 г | 7,95 | 8,07 | 0,44 | 105,57 |
| | Сухарики 30 гр | 30гр | 1,2 | 3,43 | 20,81 | 107,82 |
| 153 | Рассольник Ленинградский 250 мл | 250 г | 2,57 | 4,34 | 15,55 | 102,71 |
| 414 | Фрикадельки из телятины в сливочном соусе 80 /20 г | 100 г | 15,7 | 13,8 | 8,5 | 230,6 |
| 469 | Спагетти отварные 180 г | 180 г | 4,56 | 10,07 | 61,94 | 329,04 |
| | Рис с курочкой терияки 250 г | 250 г | 12,9 | 20,58 | 61,43 | 444,16 |
| | Кукуруза зерно (на пару) 100 г | 100 г | 5,2 | 3,4 | 3,8 | 76,2 |
| 201 | Стручковая фасоль (на пару)150 г | 150 г | 11,93 | 6,74 | 7,32 | 163,59 |
| 548 | Компот яблочно- вишневый 200 мл | 200 мл | 0,13 | 0,22 | 27,52 | 112,13 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | | | 77,22 | 77,41 | 211,71 | 1852,14 |
| Полдник | | | | | | |
| | Плюшка московская 100 г | 100 г | 16,18 | 8,87 | 38,83 | 336,42 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| | | | 16,28 | 9,26 | 56,95 | 411,36 |
| Ужин | | | | | | |
| 22 | Палочки овощные (огурец свежий) 50 г | 50г | 0,05 | 0,41 | 1,29 | 7,26 |
| 367 | Жаркое с птицей и овощами 250 г | 250 г | 35 | 7,2 | 12,2 | 109,3 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| | Яблоко 100 г | 100 г | 0,37 | 0,37 | 8,99 | 40,73 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | | | 36,64 | 12,74 | 63,78 | 352,52 |

Утверждаю _____

Согласовано _____

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Директор АНО СОШ "СОТА" Гендель И.А

Школьное меню. 9 Апреля . Вторник

| Нерецептурные | Наименование блюда | Выход блюда, г. | Жиры, г. | Белки, г. | Углеводы, г. | Калорийность, ккал. |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------------|
| | | | Содержание в 1 порц. блюда | | | |
| Завтрак 7-17 лет | | | | | | |
| | Фрукты в ассортименте 100 г (апельсин ,банан) | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| 22 | Овощные палочки (ассорти) 100 г | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| | Джемы в ассортименте 1 шт | 20г | 0,2 | 0,4 | 41 | 171 |
| 309 | Омлет с ветчиной 105 г | 105 г | 16,92 | 10,78 | 2,89 | 206,98 |
| 272 | Каша кукурузная молочная с красной смородиной 175 г | 175 г | 5,61 | 5,72 | 47,95 | 265,17 |
| 2 | Сыр твердый 25 г | 25 г | 7,37 | 5,84 | 0 | 89,66 |
| 581 | Напиток кофейный с молоком 200 мл | 200 мл | 1,65 | 1,5 | 21,12 | 105,35 |
| | Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр | 30г | 0,4 | 3,2 | 19,64 | 94,96 |
| | | | 37,69 | 30,26 | 142,92 | 1035,62 |
| Обед 7-17 лет | | | | | | |
| 22 | Палочки овощные (огурец свежий) 50 г | 50г | 0,05 | 0,41 | 1,29 | 7,26 |
| 17 | Зеленый салат с ветчиной и сыром 100 г | 100г | 12 | 7,5 | 3 | 150 |
| 1 | Бульон куриный с яйцом 250 мл | 250 г | 7,95 | 8,07 | 0,44 | 105,57 |
| | Сухарики 30 гр | 30гр | 1,2 | 3,43 | 20,81 | 107,82 |
| 185 | Крем - суп овощной 250 мл | 250 г | 7,89 | 2,23 | 9,17 | 116,64 |
| | Шницель куриный с сыром 80 г | 80 г | 8,8 | 21,2 | 0,4 | 165,4 |
| 473 | Картофельный мусс 180 г | 180 г | 7,61 | 3,64 | 29,26 | 200,09 |
| 369 | Гуляш из говядины 80/15г | 80/15 г | 10,38 | 22,67 | 1,95 | 191,88 |
| | Цветная капуста запечённая в сливках с сыром 150 г | 150 г | 14,3 | 6,6 | 6,8 | 182,1 |
| 201 | Фасоль отварная с томатом и овощами 180 г | 180 г | 8,2 | 18,96 | 48,09 | 342,03 |
| 539 | Компот из ягод 200 г | 200 мл | 8 | 5,6 | 8,2 | 127,2 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | | | 87,5 | 104,68 | 152,59 | 1816,28 |
| Полдник | | | | | | |
| | Мясной рулетик в тесте 80 г | 80 г | 10,56 | 9,5 | 21,67 | 219,74 |
| 576 | Чай цитрусовый с пряностями 200 мл | 200 мл | 0,13 | 0,51 | 18,92 | 73,85 |
| | | | 10,69 | 10,01 | 40,59 | 298,59 |
| Ужин | | | | | | |
| 28 | Помидор с сыром и зеленым соусом 70 г | 70 г | 12,75 | 2,25 | 2,19 | 132,55 |
| 435 | Филе индейки в сливочном соусе 80/20 г | 80/20 г | 15,05 | 23,63 | 1,6 | 236,39 |
| 457 | Гречка отварная 180 г | 180 г | 6,34 | 7,38 | 43,5 | 260,62 |
| | Апельсин 100 г | 100 г | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 37,8 |
| 576 | Чай цитрусовый с пряностями 200 мл | 200 мл | 0,13 | 0,51 | 18,92 | 73,85 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | | | 35,59 | 38,53 | 78,57 | 787,65 |



Утверждаю _____



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Школьное меню. 10 Апреля . Среда

| №рецеп- туры | Наименование блюда | Выход блюда, г. | Жиры, г. | Белки, г. | Углево- ды, г. | Калорий- ность, ккал. |
|-------------------------|--|-----------------------|----------------------------|--------------|-------------------|-----------------------------|
| | | | Содержание в 1 порц. блюда | | | |
| Завтрак 7-17 лет | | | | | | |
| | Фрукты в ассортименте 100 г (банан ,яблоко) | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| 22 | Овощные палочки (ассорти) 100 г | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| | Джемы в асортименте 1 шт | 20г | 0,2 | 0,4 | 41 | 171 |
| 320 | Запеканка творожная со сгущённым молоком 100/15 г | 120 г | 9,6 | 5,4 | 41,3 | 280,9 |
| 276 | Каша ячневая молочная с вишней 175 г | 175 г | 6,75 | 3,5 | 20,06 | 154,99 |
| 3 | Ветчина домашняя 30 г | 30 г | 5,7 | 3,3 | 0,6 | 66,9 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| | Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр | 30г | 0,4 | 3,2 | 19,64 | 94,96 |
| | | | 28,29 | 19,01 | 151,04 | 946,19 |
| Обед 7-17 лет | | | | | | |
| 22 | Палочки овощные (морковь свежая) 50 г | 50г | 0,05 | 0,61 | 3,26 | 15,93 |
| 88 | Винегрет овощной 120 г | 120г | 16,02 | 3,12 | 13,82 | 211,94 |
| 1 | Бульон куриный с яйцом 250 мл | 250 г | 7,95 | 8,07 | 0,44 | 105,57 |
| | Сухарики 30 гр | 30гр | 1,2 | 3,43 | 20,81 | 107,82 |
| 165 | Суп гороховый 250 мл | 250 г | 5,67 | 8,35 | 18,25 | 157,44 |
| 448 | Биточки рубленные из птицы со сливочным соусом 80/20 г | 100г | 9,41 | 19,73 | 12,97 | 215,44 |
| 457 | Гречка отварная 180 г | 180 г | 6,34 | 7,38 | 43,5 | 260,62 |
| | Бигус из свежей капусты с мясными рулетиками 250 г | 250 г | 9,3 | 4,1 | 5,9 | 123,6 |
| 257 | Кабачок запечённый с травами 150 г | 150 г | 9,52 | 1,31 | 9,23 | 127,87 |
| 591 | Напиток из шиповника с мятой 200 мл | 200 мл | 0,13 | 0,32 | 21,69 | 89,21 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | | | 66,43 | 58,52 | 159,39 | 1469,48 |
| Полдник | | | | | | |
| | Улитка с шоколадом 100 г | 100 г | 8,49 | 9,22 | 65,96 | 377,12 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| | | | 8,59 | 9,61 | 84,08 | 452,06 |
| Ужин | | | | | | |
| 22 | Палочки овощные (огурец свежий) 50 г | 50г | 0,05 | 0,41 | 1,29 | 7,26 |
| 369 | Гуляш из говядины 80/15г | 80/15 г | 10,38 | 22,67 | 1,95 | 191,88 |
| | Лапша Удон 100 г | 100 г | 2,3 | 6,9 | 30,2 | 170,2 |
| | Яблоко 100 г | 100 г | 0,37 | 0,37 | 8,99 | 40,73 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| 575 | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | | | 14,22 | 34,72 | 65,61 | 530,36 |

Утверждаю _____

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.



Согласовано _____

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



Школьное меню 11 Апреля .Четверг

| Нерецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда, г. | Жиры, г. | Белки, г. | Углево-ды, г. | Калорий-ность, ккал. |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Содержание в 1 порц. блюда | | | |
| Завтрак 7-17 лет | | | | | | |
| | Фрукты в ассортименте 100 г (банан, апельсин) | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| 22 | Овощные палочки (ассорти) 100 г | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| | Джемы в ассортименте 1 шт | 20г | 0,2 | 0,4 | 41 | 171 |
| 272 | Каша овсяная молочная с клубникой 175 г | 175 г | 7,08 | 6,89 | 36,13 | 235,81 |
| | Крокетбол 60 г | 60 г | 18,1 | 10,5 | 2 | 212,3 |
| 1 | Маффин шоколадный 40 г | 40 г | 0,77 | 0,29 | 2,51 | 18,07 |
| 582 | Какао с молоком 200 мл | 200 мл | 2,13 | 2,38 | 20,16 | 109,39 |
| | Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр | 30г | 0,4 | 3,2 | 19,64 | 94,96 |
| | | | 34,22 | 26,48 | 131,76 | 944,03 |
| Обед 7-17 лет | | | | | | |
| 28 | Помидор с сыром и зеленым соусом 70 г | 70 г | 12,75 | 2,25 | 2,19 | 132,55 |
| 22 | Салат со свежим огурцом и кукурузой 100 г | 100г | 11,88 | 1,33 | 4,01 | 128,22 |
| 1 | Бульон куриный с яйцом 250 мл | 250 г | 7,95 | 8,07 | 0,44 | 105,57 |
| | Сухарики 30 гр | 30гр | 1,2 | 3,43 | 20,81 | 107,82 |
| 135 | Борщ с картофелем 250 мл | 250 г | 3,55 | 4,17 | 10,82 | 91,89 |
| 446 | Биточек куриный запечённый 80 г | 80 г | 11,4 | 19,5 | 2,69 | 180,2 |
| | Картофель фри 150 г | 150 г | 5,7 | 2,1 | 18,2 | 132,4 |
| 369 | Телятина тушеная в сливочном соусе 80\20 г | 80/20 г | 10,56 | 23,21 | 2,46 | 197,72 |
| 461 | Рис отварной 180 г | 180 г | 8,97 | 4,82 | 45,09 | 280,37 |
| 201 | Стручковая фасоль (на пару)150 г | 150 г | 11,93 | 6,74 | 7,32 | 163,59 |
| 589 | Компот из вишни 200 мл | 200 мл | 0 | 0,08 | 14,64 | 58,87 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | | | 87,01 | 80,07 | 151,85 | 1699,49 |
| Полдник | | | | | | |
| 610 | Пицца с ветчиной и сыром моцарелла 80 г | 80 г | 9,38 | 6,17 | 15,39 | 170,66 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| | | | 9,48 | 6,56 | 33,51 | 245,6 |
| Ужин | | | | | | |
| 22 | Палочки овощные(болгарский перец) 50 г | 50г | 0,05 | 0,59 | 2,41 | 12,42 |
| | Митбол из индейки с соусом тар-тар 80 г | 80 г | 8,8 | 20,7 | 11,3 | 206,9 |
| | Макароны отварные с сыром 150 г | 150 г | 8,5 | 5 | 23 | 190 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| 575 | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | | | 18,57 | 31,05 | 78,01 | 604,55 |

Утверждаю _____



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Школьное меню.12 Апреля. Пятница

| Порция | Наименование блюда | Выход блюда, г. | Жиры, г. | Белки, г. | Углеводы, г. | Калорийность, ккал. |
|-------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| | | | | | | |
| Завтрак 7-17 лет | | | | | | |
| | Фрукты в ассортименте 100 г (яблоко, апельсин) | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| 22 | Овощные палочки (ассорти) 100 г | 100г | 2,77 | 1,41 | 5,16 | 51,25 |
| | Джемы в ассортименте 1 шт | 20г | 0,2 | 0,4 | 41 | 171 |
| 11 | Бутерброд горячий с гастрономическим топом 75 г | 75 г | 10,6 | 10,1 | 24,7 | 235,2 |
| | Кукурузные хлопья с молоком 180 г | 180 г | 7,38 | 5,1 | 8,76 | 121,84 |
| 278 | Каша Дружба 175 г | 175 г | 5,41 | 5,89 | 38,62 | 226,68 |
| 575 | Чай черный 200 мл | 200 мл | 0,1 | 0,39 | 18,12 | 74,94 |
| | Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр | 30г | 0,4 | 3,2 | 19,64 | 94,96 |
| | | | 29,63 | 27,90 | 161,16 | 1027,12 |
| Обед 7-17 лет | | | | | | |
| 22 | Палочки овощные(болгарский перец) 50 г | 50г | 0,05 | 0,59 | 2,41 | 12,42 |
| 120 | Зеленый салат со свежим огурцом и пряной грудкой 100 г | 100г | 15,13 | 5,95 | 3,76 | 175,04 |
| 1 | Бульон куриный с яйцом 250 мл | 250 г | 7,95 | 8,07 | 0,44 | 105,57 |
| | Сухарики 30 гр | 30гр | 1,2 | 3,43 | 20,81 | 107,82 |
| 166 | Суп лапша домашняя 250 мл | 250 г | 6,21 | 5,75 | 14,54 | 137,09 |
| 422 | Бифштекс рубленный с сыром 80 /10 г | 80/10 г | 22,33 | 19,22 | 8,89 | 313,4 |
| 300 | Макаронны отварные 180 г | 180 г | 12,23 | 8,18 | 50,55 | 344,95 |
| 341 | Рыба запечённая 100 г | 100 г | 13,95 | 20,43 | 14,39 | 264,83 |
| 218 | Овощи Фитнес (на пару) 180 г | 180 г | 9,45 | 6,1 | 6,93 | 137,21 |
| 477 | Тыква запеченная 100 г | 100 г | 6,6 | 1,8 | 8,6 | 101,3 |
| 587 | Морс ягодный 200 мл | 200 мл | 0,06 | 0,27 | 20,4 | 83,2 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | | | 96,28 | 84,16 | 174,9 | 1903,12 |
| Полдник | | | | | | |
| | Слойка с мандариновым конфетюром 80 г | 80 г | 11,72 | 4,56 | 33,52 | 257,82 |
| 576 | Чай с лимоном и мятой 200 мл | 200 мл | 0,12 | 0,51 | 18,49 | 77,01 |
| | | | 11,84 | 5,07 | 52,01 | 334,83 |
| Ужин | | | | | | |
| 22 | Палочки овощные (огурец свежий) 50 г | 50г | 0,05 | 0,41 | 1,29 | 7,26 |
| | Стрипсы куриные 80 г | 80 г | 20,5 | 19,2 | 11,3 | 308 |
| | Картофель фри 150 г | 150 г | 5,7 | 2,1 | 18,2 | 132,4 |
| 576 | Чай с лимоном и мятой 200 мл | 200 мл | 0,12 | 0,51 | 18,49 | 77,01 |
| 575 | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | | | 27,49 | 26,59 | 72,46 | 644,96 |

Утверждаю _____



Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____



Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Школьное меню. 13 Апреля. Суббота

| Нерецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г. | Жиры, г. | Белки, г. | Углеводы, г. | Калорийность, ккал. |
|------------------------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|--------------|---------------------|
| | | | Содержание в 1 порц. блюда | | | |
| Завтрак/Обед 7-17 лет | | | | | | |
| 600 | Блинчик со сгущенкой 50 г | 50 г | 1,5 | 7,3 | 38 | 194 |
| 272 | Каша геркулесовая молочная 175 г | 175 г | 6,87 | 5,98 | 26,82 | 193,02 |
| | Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр | 30г | 0,4 | 3,2 | 19,64 | 94,96 |
| 576 | Чай с лимоном и мятой 200 мл | 200 мл | 0,12 | 0,51 | 18,49 | 77,01 |
| 8 | Салат Греческий с сыром 100 г | 100г | 16,14 | 2,88 | 3,71 | 171,57 |
| | Филе птицы, запеченное с ананасом 100 г | 100 г | 8,86 | 19,78 | 2,64 | 169,44 |
| 476 | Картофель запеченный 180 г | 180 г | 10,22 | 3,76 | 32,82 | 238,31 |
| 218 | Брокколи (на пару) 100 г | 100 г | 6,8 | 3,1 | 2,2 | 82,3 |
| | Хлеб пшеничный 25 гр | 25 г | 0,28 | 2,27 | 13,66 | 66,25 |
| | Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр | 25 г | 0,84 | 2,1 | 9,52 | 54,04 |
| | | | 52,03 | 50,88 | 167,5 | 1340,9 |