

Утверждено:
 Директор МБОУ СОШ №4
 Ташцура С.В.

Индивидуальный предприниматель
 Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

10 января 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционнo	20	6,80	4,64	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное	10	7,10	0,08	7,25	0,13	66,1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200\10	15,31	5,65	11,08	40,37	284,01
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	15,39	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,28	0,28	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	665	50,00	15,32	25,49	95,01	670,63
	Обед						
70	Огурец соленый	100	4,00	0,81	0,1	1,52	10,1
102	Суп гороховый	250	4,53	5,15	5	18,13	137,79
294	Котлеты из мяса кур	100/10	19,65	21,15	25,63	28,97	541,03
309	Макаронные изделия отварные	180	8,42	6,99	4,66	39,29	224,64
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	11,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	900	50,00	36,47	35,77	140,26	1137,6
	Всего:	1565		51,79	61,26	235,27	1808,23

Утверждено
Директор МБОУ Гимназии №4

Танцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

14 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
338	Свежие фрукты мандарины	100	15,70	0,8	0	10,06	43,3
15	Сыр российский порционно	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное порционно	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66,1
181	Каша жидкая молочная с манной крупой	150\10	22,71	4,34	8,24	21,19	188,12
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	565	63,61	12,01	21,99	68,9	533,52
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	5,00	1,01	0,73	6,3	35,81
102	Суп гороховый	200	5,11	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей	90\180	46,60	26,37	29,08	45,72	547,24
388	Напиток из плодов шиповника	200	4,50	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	790	63,61	34,25	34,19	121,22	942,02
	Всего:	1355		46,27	56,18	190,12	1475,54

утверждено:
Директор МБОУ Гимназии №4

Ганцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

13 января 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское»	10	3,64	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	159\15	36,57	16,56	26,51	2,96	313,58
338	Яблоки свежие	150	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	616	63,61	16,56	35,86	60,07	643,02
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,00	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с пшеном	200	6,02	1,78	3,28	12,4	85,97
229	Рыба, припущенная с овощами	90\90	29,99	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	10,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	850	63,61	26,43	16,9	96,03	645,46
	Всего:	1466		42,99	52,76	156,1	1288,48

Утверждено:
Директор МБОУ Гимназии №4



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

12 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
291	Плов с курицей	175	38,19	17,45	19,25	30,25	362
338	Мандарины свежие	100	17,00	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с молоком	150\50\15	6,02	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	550	63,61	21,76	20,95	80,03	593,74
	Обед						
70	Огурец соленый	60	5,80	0,48	0,06	0,9	6
82	Борщ с капустой и	200	6,02	1,59	3,67	9,9	79,96
268	Котлеты из говядины	90\9	30,18	18,74	22,75	37,06	431,3
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	10,20	7,72	3,96	43,28	239,59
346	Компот из апельсинов	200	9,01	0,21	0,05	31,63	138,05
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	769	63,61	30,81	30,87	147,82	1006,84
	Всего:	1319		52,57	51,82	227,85	1600,58

Утверждено:
Директор МБОУ Гимназии №4



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

11 января 2022г

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
185	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150\20	34,61	23,43	13,71	47,85	407,59
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	4,25	3,13	6,88	72,63
389	Сок фруктовый тетрапак	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76
	Итого завтрак:	555	63,61	29,95	17,48	102,38	668,16
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,20	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с рисом	200	6,10	1,47	3,18	11,33	79,58
279	Тефтели из говядины	90\90	34,09	13	16,86	18,13	265
302	Гречка отварная	150	11,02	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	850	63,61	25,94	25,7	123,59	817,68
	Всего:	1405		55,89	43,18	225,97	1485,84

Утверждено:
Директор МБОУ Гимназии №4

Ганцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

10 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное	10	7,10	0,08	7,25	0,13	66,1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150\10	21,31	4,31	8,33	30,35	213,54
338	Яблоко свежее	100	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	615	63,61	13,98	22,74	84,99	600,16
	Обед						
70	Огурец соленый	60	5,80	0,48	0,06	0,9	6
102	Суп гороховый	200	6,02	4,12	4	14,5	110,23
294	Котлеты из мяса кур	90\9	31,38	18,88	22,88	25,86	432,82
309	Макаронные изделия	150	7,01	5,82	3,88	32,72	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	11,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	769	63,61	31,67	31,2	126,35	960,29
	Всего:	1384		45,65	53,94	211,34	1560,45

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №4



Танцура С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

11 января 2022г

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
185	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным	200\20	21,00	28,12	16,46	57,42	489,11
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	4,25	3,13	6,88	72,63
389	Сок фруктовый тетрапак	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76
	Итого завтрак:	605	50,00	34,64	20,23	111,95	749,68
	Обед						
70	Помидор соленый	100		5,20	1,01	0,1	3,23
101	Суп картофельный с рисом	250	6,10	1,84	3,98	14,17	99,48
279	Тефтели из говядины	100/100	20,48	14,56	18,89	20,31	296,8
302	Гречка отварная	180	11,02	10,11	6,27	43,71	271,3
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	990	50,00	29,97	29,62	137,21	921,83
	Всего:	1595		64,61	49,85	249,16	1671,51

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №4

Ганцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

12 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса Порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
291	Плов с курицей	175	29,58	17,45	19,25	30,25	362
338	Мандарины свежие	100	12,00	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с молоком	150\50\15	6,02	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	665	50,00	32,74	31,21	118,04	941,14
	Обед						
70	Огурец соленый	100	4,20	0,81	0,1	1,52	10,08
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,02	1,99	4,59	12,38	99,95
268	Котлеты из говядины	100/10	18,17	20,99	25,48	46,33	483,06
302	Пшеничная каша	180	10,20	9,27	4,76	51,94	287,51
346	Компот из апельсинов	200	9,01	0,21	0,05	31,63	138,05
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	900	50,00	35,34	35,36	168,85	1130,59
	Всего:	1565		68,08	66,57	286,89	2071,73

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №4



Танçура С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

13 января 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	3,64	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	212/20	22,96	22,03	35,26	3,94	417,07
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	674	50,00	22,03	44,61	61,05	746,51
	Обед						
70	Помидор соленый	100	5,00	1,01	0,1	3,23	17,85
101	Суп картофельный с пшеном	250	6,02	2,14	4,1	15,5	107,47
229	Рыба, припущенная с овощами	100/100	16,38	20,3	10,02	10,3	217,13
312	Пюре картофельное	180	10,20	4,28	5,09	24,21	157,17
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	10,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	990	50,00	30,1	19,69	105,59	723,66
	Всего:	1664		52,13	64,3	166,64	1470,17

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №4

Танцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

14 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	12,09	0,8	0,2	7,5	35
15	Сыр российский порционно	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
181	Каша жидкая молочная с манной крупой	200/10	12,71	5,43	10,3	15,9	235,15
14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66,1
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	615	50,00	13,11	24,05	63,61	580,55
	Обед						
324	Свекла тушеная	100	5,00	1,7	1,23	10,59	60,16
102	Суп гороховый	250	5,11	5,15	5	18,12	137,79
291	Плов с курицей	180/100	32,99	27,69	30,54	48,01	574,61
388	Напиток из плодов шиповника	200	4,50	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	890	50,00	37,29	37,15	131,43	1021,3
	Всего:	1505		50,4	61,2	195,04	1601,85