

Утверждено:  
Директор МБОУ Гимназии № 4



Танцура С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

17 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
131	Зеленый горошек	30	5,75	5,79	0,54	13,5	81,93
210	Омлет натуральный	159\15	36,76	16,56	26,51	2,96	313,58
338	Мандарины свежие	100	15,70	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 сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>549</b>	<b>63,61</b>	<b>25,31</b>	<b>27,65</b>	<b>64,04</b>	<b>603,15</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	5,50	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с пшеном	200	5,50	1,78	3,28	12,4	85,97
234	Котлеты из минтая	90\9	32,21	15,93	17,01	35,59	358,51
305	Рис припущенный	150	10,00	3,66	3,67	35,72	190
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	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>769</b>	<b>63,61</b>	<b>24,34</b>	<b>24,4</b>	<b>137,98</b>	<b>879,14</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1318</b>		<b>49,65</b>	<b>52,05</b>	<b>202,02</b>	<b>1482,29</b>

Утверждено:  
Директор МБОУ Гимназии № 4

Танцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

18 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
14	Масло сливочное	10	6,50	0,08	7,25	0,13	66,1
223	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\20	32,71	23,43	13,71	47,45	407,59
	Сок тетрапак 0,2	1 шт	19,00	0,6	0,6	14,7	66,6
377	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>63,61</b>	<b>26,27</b>	<b>21,96</b>	<b>102,36</b>	<b>712,93</b>
	<b>Обед</b>						
73	Кабачковая икра	60	7,50	0	4,2	4,2	54
96	Рассольник ленинградский	200	9,80	1,74	3,83	12,3	90,27
294	Котлеты рубленые из курицы	90\9	28,51	18,88	22,88	25,86	432,82
309	Макаронные изделия	150	10,20	5,82	3,88	32,74	187,2
388	Напиток из шиповника	200	5,20	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
	<b>Итого обед</b>	<b>769</b>	<b>63,61</b>	<b>29,19</b>	<b>35,17</b>	<b>129,81</b>	<b>1013,03</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1374</b>		<b>55,46</b>	<b>57,13</b>	<b>232,17</b>	<b>1725,96</b>

Утверждено:  
Директор МБОУ Гимназии № 4

Танцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

19 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
338	Мандарины свежие	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
18 1	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150\10	20,50	5,96	9,86	26,65	219,1
14	Масло сливочное	10	8,51	0,08	7,25	0,13	66,1
15	Сыр российский	20	12,50	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>63,61</b>	<b>14,99</b>	<b>24,71</b>	<b>76,56</b>	<b>588,6</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	6,50	1,01	0,73	6,3	35,81
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268	Котлеты из говядины	90\9	27,80	18,74	22,75	37,06	431,3
305	Рис припущенный	150	10,31	3,66	3,64	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	8,40	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед</b>	<b>769</b>	<b>63,61</b>	<b>27,94</b>	<b>30,06</b>	<b>146,55</b>	<b>973,02</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1341</b>		<b>42,93</b>	<b>54,77</b>	<b>223,11</b>	<b>1561,62</b>

Утверждено:  
Директор МБОУ Гимназии № 4

Танцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

20 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с вермишелью	150\10	24,41	2,72	3,06	13,25	91,36
14	Масло сливочное	10	8,80	0,08	7,25	0,13	66,1
338	Яблоко свежее	150	19,00	0,6	0,6	14,7	66,6
428	Какао с молоком	200	9,00	3,61	2,73	24,77	138,09
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>63,61</b>	<b>9,08</b>	<b>14,02</b>	<b>77,9</b>	<b>474,09</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый порционно	60	6,50	0,48	0,06	0,9	6
112	Суп гороховый	200	7,80	4,12	4	14,49	110,23
290	Курица, тушенная в соусе	90\90	32,71	24,04	25,97	6,49	347,54
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,26	4,24	20,17	130,97
349	Компот из сухофруктов	200	4,00	0,38	0	30,74	124,46
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>63,61</b>	<b>34,35</b>	<b>34,65</b>	<b>97,84</b>	<b>831,14</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1430</b>		<b>43,43</b>	<b>48,67</b>	<b>175,74</b>	<b>1305,23</b>

Утверждено:  
Директор МБОУ Гимназии № 4

Танцура С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

21 января 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
295	Котлеты куриные	90\9	31,98	8,88	22,88	25,86	432,82
309	Макаронные изделия отварные	150	9,23	5,82	3,88	32,74	187,2
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 ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>63,61</b>	<b>27,66</b>	<b>27,36</b>	<b>106,18</b>	<b>827,66</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	6,50	0,6	0,06	1,92	10,62
88	Щи из свежей капусты	200	8,75	1,45	3,39	6,82	66,08
279	Тефтели из говядины	90\90	27,04	13	16,86	18,13	265
302	Гречка отварная	150	10,32	8,42	5,22	36,42	226,08
388	Напиток из шиповника	200	8,60	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого обед</b>	<b>850</b>	<b>63,61</b>	<b>26,22</b>	<b>25,91</b>	<b>118</b>	<b>816,82</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1464</b>		<b>53,88</b>	<b>53,27</b>	<b>224,18</b>	<b>1644,18</b>