


Утверждено:
И.о. директора МБОУ Гимназия №4

 Богдашева И.В.

Индивидуальный предприниматель



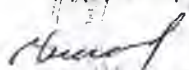
Муззин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

08 октября 2021г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
295	Котлеты куриные	90\5	31,98	14,58	21,78	14	311,4
309	Макаронные изделия отварные	150	9,23	5,35	4,85	25,58	179,4
338	Яблоко	1шт	17,00	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60
Итого завтрак:		670	63,61	24,16	27,45	95,15	733,9
Обед							
70	Помидор соленый	60	6,50	0,72	0,12	3,48	18
88	Щи из свежей капусты	200	8,75	4,6	4,28	19,08	131
279	Тефтели из говядины	90\75	27,04	12,3	20,25	18,3	304,5
302	Гречка отварная	150	10,32	7,5	6,3	40,73	249,6
388	Напиток из шиповника	200	8,60	0,68	0	35,26	143,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
Итого обед		835	63,61	29,33	31,77	138,52	952
Всего:		1722		53,49	59,22	233,67	1685,9

Утверждено:
И.о. директора МБОУ Гимназия №4


Богданова И.В.

Индивидуальный предприниматель



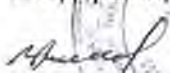
Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

07 октября 2021г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150\20	41,41	30	9,08	26,7	308,6
14	Масло сливочное	10	6,50	0,1	8,2	0,1	75
341	Мандарин калиброванный	1 шт	10,00	0,8	0	10,06	43,3
428	Какао с молоком	200	4,50	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46
	Итого завтрак:	732	63,61	36,56	20,94	89,3	688,7
	Обед						
70	Огурец соленый порционно	60	6,50	0,48	0	2,04	9,6
112	Суп гороховый	200	7,80	4,06	4,28	19,08	131
290	Курица, тушенная в соусе	90\90	32,71	24,3	30,78	6,84	401,4
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,12	5,1	18,57	132,6
349	Компот из сухофруктов	200	4,00	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	1272	63,61	35,77	40,98	105,66	932,3
	Всего:	2004		72,33	61,92	194,96	1621

Утверждено:
И.о. директора МБОУ Гимназия №4

 Богдашева И.В.

Индивидуальный предприниматель




Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

06 октября 2021г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
33	Яблоки свежие	1шт	24,00	2,25	0	35,4	150
18 1	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150\10	12,20	7,7	13,5	41,3	318
14	Масло сливочное	10	8,51	0,1	8,2	0,1	75
15	Сыр российский	20	12,50	5	5,3	0	68
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого:	622	63,61	18,78	27,82	114,47	781,1
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	6,50	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	1,7	1,78	15,5	84,8
268	Котлеты из говядины	90\9	27,80	12,32	17,46	20	289,8
305	Рис припущенный	150	10,31	3,6	0,48	39,3	214,35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
344	Компот из яблок	200	8,40	0,24	0	28,8	116,2
	Итого обед	991	63,61	22,59	21,37	148,92	702,57
	Всего:	1613		41,37	49,19	263,39	1483,67

Утверждено:
И.о. директора МБОУ Гимназия №4


Богдашева И.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

05 октября 2021г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	11,00	5	5,3	0	68
14	Масло сливочное	10	6,50	0,1	0,82	0,1	75
223	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\20	30,71	35,7	7,4	57,6	437,6
338	Мандарин калиброванный	1 шт	10,00	0,8	0	10,06	43,3
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого завтрак:	575	63,61	46,19	14,88	108,73	822,8
	Обед						
73	Кабачковая икра	60	7,50	0,84	2,88	5,1	49,8
96	Рассольник ленинградский	200	9,80	1,68	4,08	16,4	109
294	Котлеты рубленые из курицы	90\9	28,51	14,58	21,78	14	311,4
309	Макаронные изделия	150	10,20	5,35	4,85	25,58	179,4
388	Напиток из шиповника	200	5,20	0,68	0	35,26	143,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	769	63,61	27,62	34,95	122,31	932,3
	Всего:	1344		73,81	52,83	231,04	1755,1

Утверждено
И.о. директора МБОУ Гимназия №4


Богдашева И.В.

Индивидуальный предприниматель


Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

04 октября 2021г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
131	Зеленый горошек	30	5,50	1	1,4	2,16	26
210	Омлет натуральный	159\15	36,76	15,9	32,1	16,8	420
338	Яблоко свежее калиброванное	1шт	13,95	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
428	Какао с молоком	200	5,00	3,76	3,2	26,74	150,8
	Итого завтрак:	614	63,61	25,75	38,06	90,57	813,7
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,50	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с пшеном	200	5,50	1,76	2,26	16,46	93,2
234	Котлеты из минтая	90\9	32,21	13,32	16,92	10,44	246,6
305	Рис припущенный	150	10,00	3,6	0,48	39,3	214,35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
344	Компот из яблок	200	8,00	0,24	0	28,8	116,2
	Итого обед:	769	63,61	24,13	21,08	124,45	827,25
	Всего:	1383		49,88	59,14	215,02	1640,95