

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова

" 01 *Иванов* (подпись) 2022 г.



МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя первая						
День первый						
Завтрак						
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,87	8,04	25,92	214,00
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32	2,34	7,76	14,53	139,10
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,00	60,00
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи			9,66	16,21	65,25	460,10
Обед						
	Салат "Витаминный"	60	0,85	3,05	5,44	52,44
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	2,90	16,50	103,20
	Тефтели мясные в сметанном с томатом соусе	90/50	5,94	15,57	22,38	252,84
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,15	49,80	280,95
	Морс из с/м вишни	200	0,18	0,04	18,20	55,33
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			22,72	27,36	137,07	867,46
Полдник						
	Булочка домашняя	75	3,28	5,30	27,60	171,15
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			3,39	5,30	41,82	228,37
Итого за день			35,77	48,87	244,14	1555,93
Ужин						
	Филе куриное запеченное с сыром	90	19,98	7,02	3,24	156,6
	Картофельное пюре	150	3,12	6,58	16,38	138,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			27,51	14,25	58,59	474,52
Итого за день			63,28	63,12	302,73	2030,45

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова

" 01 "  (подпись)
 2022 г.



МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Второй день						
Завтрак						
	Творожная запеканка со сгущ.молоком	140/30	19,60	16,70	43,10	475,30
	Батон	30	2,30	0,25	14,75	70,50
	Сок фруктово-ягодный в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92,00
	Какао с молоком и сахаром	200	6,20	6,20	25,34	181,18
Итого за прием пищи			29,10	23,35	103,39	818,98
Обед						
	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,71	6,42	6,66	91,33
	Жаркое по-домашнему из говядины	220	25,96	23,21	16,61	378,95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			33,59	33,93	79,86	759,32
Полдник						
	Ватрушка с повидлом	75	2,42	2,63	29,67	151,50
	Кисель фруктовый	150	5,80	5,80	13,40	52,00
Итого за прием пищи			8,22	8,43	43,07	203,50
Итого за день			70,91	65,71	226,32	1781,80
Ужин						
	Котлета куриная	90	13,50	9,64	8,36	167,72
	Овощное рагу	150	3,60	7,59	18,90	159,23
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			21,51	17,88	66,23	506,87
Итого за день			92,42	83,59	292,55	2288,67

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова



(подпись)

" 01 / 2022 г.

МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Третий день						
Завтрак						
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,76	10,40	25,87	224,90
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/7,5	6,47	11,38	13,66	185,70
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,00	60,00
Итого за прием пищи			14,78	22,29	75,53	566,60
Обед						
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,08	6,12	5,88	82,92
	Борщ со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117,00
	Минтай, запеченная под молочным соусом	90	11,70	10,30	5,00	159,20
	Рис с овощами	150	4,00	5,79	38,11	220,50
	Морс из с/м ягод	200	0,18	0,04	18,20	55,33
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			24,78	28,88	101,72	757,65
Полдник						
	Яблоко печеное	75	0,30	0,30	25,40	107,00
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10
Итого за прием пищи			3,20	2,70	39,70	178,10
Итого за день			42,76	53,87	216,95	1502,35
Ужин						
	Салат из крабовых палочек	60	3,18	10,62	7,38	135,60
	Макароны с сыром	200/5	9,56	8,58	39,24	272,00
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			12,85	19,20	60,84	464,82
Итого за день			55,61	73,07	277,79	1967,17

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В. Решеткова

(подпись)
 2022 г.



МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Четвертый день						
Завтрак						
	Омлет натуральный паровой	120	10,32	16,08	2,76	195,72
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32	2,34	7,76	14,53	139,10
	Пряники	50	2,90	2,30	37,50	183,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,00	60,00
Итого за прием пищи			15,61	26,15	69,79	577,82
Обед						
	Салат морковный с яблоком	60	0,59	2,99	12,00	77,28
	Суп пюре из овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,20
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42
	Курица тушеная в соусе	90/50	21,19	19,41	5,27	280,49
	Макароны отварные	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	82,56
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			35,91	31,82	107,62	855,65
Полдник						
	Сочник с творогом	60	4,86	4,50	9,10	99,34
	Какао с молоком и сахаром	200	6,20	6,20	25,34	181,18
Итого за прием пищи			11,06	10,70	34,44	280,52
Итого за день			62,58	68,67	211,85	1713,99
Ужин						
	Печень тушеная в соусе	90	10,29	14,18	2,26	177,30
	Картофель запеченный	150	2,11	9,13	0,06	123,60
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			16,81	23,96	41,29	480,82
Итого за день			79,39	92,63	253,14	2194,81

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова

(подпись)

" 0 " 2022 г.



МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Пятый день						
Завтрак						
	Каша рисовая молочная с масло сливочным	200/5	3,09	4,07	32,09	177,00
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	6,47	11,38	13,66	185,70
	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого за прием пищи			13,66	20,35	98,15	631,20
Обед						
	Салат из помидоров и огурцов свежий с маслом	60	0,52	9,07	1,71	91,13
	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86,40
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42
	Биточки рыбные	90	7,02	3,92	25,47	102,60
	Картофельное пюре	150	3,12	6,58	16,38	138,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			18,69	23,73	114,20	684,25
Полдник						
	Коржик молочный	50	3,40	6,10	32,70	199,20
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи			8,62	10,60	39,90	289,20
Итого день			40,97	54,68	252,25	1604,65
Ужин						
	Морковная запеканка со сгущенным молоком	100/20	10,20	12,10	29,30	258,90
	Батон	30	2,30	0,25	14,75	70,50
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
	Мандарин	80	0,8	0,2	7,5	38,00
Итого за прием пищи			13,41	12,55	65,77	424,62
Итого за день			22,03	23,15	105,67	2029,27

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова

(подпись)

" 01 _____ 2022 г.



МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя вторая						
Первый день						
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,76	10,41	25,86	224,94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	6,47	11,38	13,66	185,70
	Вафли	50	1,40	1,70	38,60	175,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого за прием пищи			14,93	23,49	93,32	645,64
Обед						
	Зеленый горошек	25	0,63	0,04	2,80	15,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	2,90	16,50	103,20
	Котлета куриная	90	10,80	7,71	6,69	135,77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,15	49,80	280,95
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	82,56
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			27,86	16,73	121,28	740,18
Полдник						
	Шаньга с картофелем	50	5,30	5,20	27,70	178,30
	Кисель фруктовый	150	5,80	5,80	13,40	52,00
Итого за прием пищи			11,10	11,00	41,10	230,30
Итого за день			53,89	51,22	255,70	1616,12
Ужин						
	Филе куриное запеченное с сыром	90	19,98	7,02	3,24	156,6
	Овощное рагу	150	3,60	7,59	18,90	159,23
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			27,99	15,26	61,11	495,75
Итого за день			81,88	66,48	316,81	2111,87

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова

(подпись)

2022 г.



МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Второй день						
Завтрак						
	Творожная запеканка со сгущ.молоком	140/30	19,60	16,70	43,10	475,30
	Батон	30	2,30	0,25	14,75	70,50
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого за прием пищи			23,70	17,45	94,05	701,80
Обед						
	Салат "Витаминный"	60	0,85	3,05	5,44	52,44
	Борщ со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117,00
	Картофельная запеканка с мясом	220	25,63	25,85	20,68	418,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			35,06	35,53	87,47	820,14
Полдник						
	Слойка с яблоком	50	1,71	2,50	22,68	120,00
	Морс из с/м ягод	200	0,18	0,04	18,20	55,33
Итого за прием пищи			1,89	2,54	40,88	175,33
Итого за день			60,65	55,52	222,40	1697,27
Ужин						
	Тефтели мясные в сметанном с томатом соусе	90/50	5,94	15,57	22,38	252,84
	Макароны отварные	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			11,73	19,93	63,85	481,06
Итого за день			72,38	75,45	286,25	2178,33

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова

(подпись)

2022 г.



МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Третий день						
Завтрак						
	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,20	7,50	30,90	215,40
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32	2,34	7,76	14,53	139,10
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого за прием пищи			9,24	15,66	70,43	461,50
Обед						
	Винегрет овощной	60	0,80	6,00	6,80	79,00
	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,71	6,42	6,66	91,33
	Рыба, запеченная	90	11,36	6,72	8,88	148,50
	Рис с овощами	150	4,00	5,79	38,11	220,50
	Морс из с/м ягод	200	0,18	0,04	18,20	55,33
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			22,35	25,62	103,40	717,36
Полдник						
	Пудинг с фруктами	100	7,20	11,80	39,50	282,80
	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого за прием пищи			7,50	11,80	54,70	342,80
Итого за день			39,09	53,08	228,53	1521,66
Ужин						
	Салат из крабовых палочек	60	3,18	10,62	7,38	135,60
	Картофель запеченный	150	2,11	9,13	0,06	123,60
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			9,70	20,40	46,41	439,12
Итого за день			48,79	73,48	274,94	1960,78

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова



(подпись)
 2022 г.

МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Четвертый день						
Завтрак						
	Омлет натуральный паровой	120	10,32	16,08	2,76	195,72
	Бутерброд с маслом сливочным 25/7	32	2,34	7,76	14,53	139,10
	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50
	Какао с молоком и сахаром	200	6,20	6,20	25,34	181,18
Итого за прием пищи			22,66	34,94	79,83	724,50
Обед						
	Салат из помидоров и огурцов свежий с маслом	60	0,52	9,07	1,71	91,13
	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86,40
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42
	Гуляш из курицы	90/75	22,19	20,13	5,36	189,23
	Макароны отварные	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	82,56
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			36,34	38,00	98,88	776,44
Полдник						
	Ватрушка с творогом	80	13,26	20,02	36,40	195,00
	Кисель фруктовый	150	5,80	5,80	13,40	52,00
Итого за прием пищи			19,06	25,82	49,80	247,00
Итого за день			78,06	98,76	228,51	1747,94
Ужин						
	Котлета куриная	90	13,50	9,64	8,36	167,72
	Капуста тушенная	150	2,60	6,90	11,00	117,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			20,51	17,19	58,33	464,64
Итого за день			98,57	115,95	286,84	2212,58

Утверждаю
 Директор ЧОУ Гимназии имени
 Святейшего Патриарха
 Алексия Второго
 Ю.В.Решеткова

(подпись)

2022 г.



МЕНЮ

1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Пятый день						
Завтрак						
	Каша гречневая с маслом сливочным	200	7,00	10,40	25,00	224,90
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	6,47	11,38	13,66	185,70
	Мандарин	80	0,8	0,2	7,5	38,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,00	60,00
Итого за прием пищи			14,32	21,99	61,16	508,60
Обед						
	Огурец свежий	50	0,40	0,10	1,30	7,00
	Рассольник по-ленинградски	200	1,96	6,64	13,43	121,93
	Тефтели рыбные	90	30,51	8,76	7,25	232,32
	Картофельное пюре	150	3,12	6,58	16,38	138,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный/ржанной	30/30	4,30	0,65	24,75	122,70
Итого за прием пищи			41,05	22,73	89,93	731,95
Полдник						
	Манник	60	5,15	9,86	28,88	186,90
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			5,26	9,86	43,10	244,12
Итого за день			60,63	54,58	194,19	1484,67
Ужин						
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Зеленый горошек	25	0,63	0,04	2,80	15,00
	Макароны с сыром	200/5	9,56	8,58	39,24	272,00
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	14,22	57,22
Итого за прием пищи			15,40	13,22	56,56	407,22
Итого за день			76,03	67,80	250,75	1891,89