Согласовано:
Директор МОАУ СОШ № 4_____(Юсупова Л.Ю.)

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 02.02.2024, МОАУ СОШ № 4, 1-4 кл ОВЗ,инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
60	**54**	**Салат из свеклы с яблоками**	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
		Свекла неочищенная, Яблоки, Сахар, Масло растительное	
25/30	**368**	**Гуляш из отварной говядины**	Калорийность-136, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2
		Говядина (бескостная), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная	
150	**171**	**Каша рассыпчатая из гречневой крупы**	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36
		Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)	
200	**493**	**Чай с сахаром**	Калорийность-40, Углеводы-10
		Чай, Сахар	
50	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом**	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
		Итого за Завтрак	Калорийность-569, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-77
		Обед	
60	**7**	**Салат из моркови**	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
		Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар	
200	**102**	**Суп картофельный с бобовыми**	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-16
		Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная	
30/150/5	**285**	**Макаронник с мясом и м/сл**	Калорийность-427, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-46
		Говядина котлетное , Масло растительное, Макаронные изделия гр. А, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (И), Сухари панировочные, Соль йодированная	
200	**507**	**Компот из свежих яблок**	Калорийность-79, Углеводы-19
		Яблоки, Сахар	
25	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
40	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом**	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18
		Итого за Обед	Калорийность-922, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-115
		Итого за день	Калорийность-1 491, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-192

Шеф-повар _____(Давлетгареева Г.И.)
Ответственный по питанию _____(Акбашева Г.З.)

Калькулятор _____(Зарипова Д.А.)

аю:

ва З.Ф.

Стоимость питания (руб)

147-59

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ № 4_____(Юсупова Л.Ю.)

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 02.02.2024, МОАУ СОШ № 4, 1-4 классы диабетик

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
60	**54**	**Салат из свеклы с яблоками (без сахара)**	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
		Свекла неочищенная, Яблоки, Масло растительное	
25/30	**368**	**Гуляш из отварной говядины**	Калорийность-136, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2
		Говядина (бескостная), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная	
150	**171**	**Каша рассыпчатая из гречневой крупы**	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36
		Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)	
200	**54-1гн-202**	**Чай (без сахара)**	
50	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22
		Итого за Завтрак	Калорийность-517, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-65
		Обед	
60	**7**	**Салат из моркови (без сахара)**	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
		Морковь неочищенная, Масло растительное	
200	**102**	**Суп с бобовыми**	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16
		Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная	
30/140/5	**285**	**Макаронник с мясом и м/сл**	Калорийность-408, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-43
		Говядина котлетное , Масло растительное, Макаронные изделия гр. А, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (И), Сухари панировочные, Соль йодированная	
200	**507**	**Компот из свежих яблок**	Калорийность-19, Углеводы-4
65	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
		Итого за Обед	Калорийность-833, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-95
		Итого за день	Калорийность-1 351, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-159

Шеф-повар _____(Давлетгареева Г.И.)
Ответственный по питанию _____(Акбашева Г.З.)

Калькулятор _____(Зарипова Д.А.)

аю:

ва З.Ф.

Стоимость питания (руб)

69-57

78-02

147-59

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ № 4_____(Юсупова Л.Ю.)

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 02.02.2024, МОАУ СОШ № 4, 5-11кл ОВЗ,инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
60	**54**	**Салат из свеклы с яблоками**	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
		Свекла неочищенная, Яблоки, Сахар, Масло растительное	
25/30	**368**	**Гуляш из отварной говядины**	Калорийность-136, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2
		Говядина (бескостная), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная	
180	**171**	**Каша рассыпчатая из гречневой крупы**	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-43
		Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)	
200	**493**	**Чай с сахаром**	Калорийность-40, Углеводы-10
		Чай, Сахар	
65	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом**	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29
		Итого за Завтрак	Калорийность-640, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-91
		Обед	
60	**7**	**Салат из моркови**	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
		Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар	
250	**102**	**Суп картофельный с бобовыми**	Калорийность-246, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-20
		Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная	
30/170/5	**285**	**Макаронник с мясом и м/сл**	Калорийность-461, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-52
		Говядина котлетное , Масло растительное, Макаронные изделия гр. А, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (И), Сухари панировочные, Соль йодированная	
200	**507**	**Компот из свежих яблок**	Калорийность-79, Углеводы-19
		Яблоки, Сахар	
40	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом**	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17
55	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом**	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
		Итого за Обед	Калорийность-1 070, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-138
		Итого за день	Калорийность-1 710, Белки-67, Жиры-58, Углеводы-229

Шеф-повар _____(Давлетгареева Г.И.)

Ответственный по питанию _____(Акбашева Г.З.)

Калькулятор _____(Зарипова Д.А.)

аю:

ва З.Ф.

Стоимость питания (руб)

164-46

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ № 4_____(Юсупова Л.Ю.)

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 02.02.2024, МОАУ СОШ № 4, 5-11 классы диабетик

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
60	**54**	**Салат из свеклы с яблоками (без сахара)**	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
		Свекла неочищенная, Яблоки, Масло растительное	
25/30	**368**	**Гуляш из отварной говядины**	Калорийность-136, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2
		Говядина (бескостная), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная	
180	**171**	**Каша рассыпчатая из гречневой крупы**	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-43
		Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)	
200	**54-1гн-202**	**Чай (без сахара)**	
65	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
		Итого за Завтрак	Калорийность-587, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-78
		Обед	
60	**7**	**Салат из моркови (без сахара)**	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
		Морковь неочищенная, Масло растительное	
250	**102**	**Суп с бобовыми**	Калорийность-260, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-21
		Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная	
30/170/5	**285**	**Макаронник с мясом и м/сл**	Калорийность-461, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-52
		Говядина котлетное , Масло растительное, Макаронные изделия гр. А, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (И), Сухари панировочные, Соль йодированная	
200	**507**	**Компот из свежих яблок**	Калорийность-19, Углеводы-4
85	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
		Итого за Обед	Калорийность-981, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-116
		Итого за день	Калорийность-1 567, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-195

Шеф-повар _____(Давлетгареева Г.И.)
Ответственный по питанию _____(Акбашева Г.З.)

Калькулятор _____(Зарипова Д.А.)

аю:

ва З.Ф.

Стоимость питания (руб)

76-36

88-10

164-46