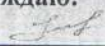


Согласовано:
Директор МОАУ СОШ № 4




(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.




Меню


на 03.04.2024г. МОАУ СОШ № 4, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
30/150/5	284	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Картофель очищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (И), Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-39	
200	493	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
70	112	Мандарин	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	
Итого за Завтрак			Калорийность-522, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-77	
Обед				
60	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/5	99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9	
30/150	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-353, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-40	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
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-755, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-93	
Итого за день			Калорийность-1 276, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-170	147-59

Шеф-повар
Ответственный по питанию


(Давлетгареева Г.И.)
(Акбашева Г.З.)

Калькулятор


(Зарипова Д.А.)

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ № 4



Л.Ю.
(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:
З.Ф.
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 03.04.2024, МОАУ СОШ № 4, 1-4 классы диабетик

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
30/150	370	Каша перловая с мясом <i>Говядина котлетное, Морковь неочищенная, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Калорийность-318, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-33	
200	54-1гн-	Чай (без сахара)		
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
70	112	Мандарин	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	
Итого за Завтрак			Калорийность-449, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-60	69-57
<u>Обед</u>				
60	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/5	99	Суп из овощей со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-151, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5	
30	357	Мясо отварное <i>Говядина котлетное, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный</i>	Калорийность-214, Белки-18, Жиры-16	
150	148	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Томат-паста, Масло сливочное (Н), Соль йодированная</i>	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
200	396	Лимонный напиток без сахара <i>Чай, Лимон</i>	Калорийность-2	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Обед			Калорийность-651, Белки-40, Жиры-32, Углеводы-50	78-02
Итого за день			Калорийность-1 100, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-110	147-59

Шеф-повар
Ответственный по питанию

Г.И.
(Давлетгареева Г.И.)
Г.З.
(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

Д.А.
(Зарипова Д.А.)

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ № 4



 (Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:


Умурбаева З.Ф.



Меню


на 03.04.2024, МОАУ СОШ № 4, 5-11кл ОВЗ, инвалиды


Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
30/180/5	284	Картофельная запеканка с мясом и м/сл <i>Говядина коллетное, Масло растительное, Картофель очищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (И), Сухари папировочные, Соль йодированная</i>	Калорийность-383, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-47	
200	493	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
70	112	Мандарин	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	
Итого за Завтрак			Калорийность-592, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-92	
Обед				
60	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
250/5	99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	
30/170	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
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-894, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-114	
Итого за день			Калорийность-1 486, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-205	164-46

Шеф-повар
Ответственный по питанию

 (Давлетгареева Г.И.)
 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

 (Зарипова Д.А.)

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

Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню
 на 03.04.2024, МОАУ СОШ № 4, 5-11 классы диабетик

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
30/180	370	Каша перловая с мясом <i>Говядина котлетное, Морковь неочищенная, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Калорийность-364, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-40	
200	54-1гн-	Чай (без сахара)		
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
70	112	Мандарин	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	
Итого за Завтрак			Калорийность-526, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-73	76-36
Обед				
60	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
250/5	99	Суп из овощей со сметаной (без картофеля) <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-6	
30	357	Мясо отварное <i>Говядина котлетное, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный</i>	Калорийность-214, Белки-18, Жиры-16	
170	148	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Томат-паста, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12	
200	396	Лимонный напиток без сахара <i>Чай, Лимон</i>	Калорийность-2	
85	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	
Итого за Обед			Калорийность-740, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-61	88-10
Итого за день			Калорийность-1 267, Белки-64, Жиры-52, Углеводы-134	164-46

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

Калькулятор  (Зарипова Д.А.)