

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

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Умурбаева З.Ф.



## Меню

на 03.05.2024, МОАУ СОШ № 4, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

| Выход (г)               | № рец. | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--------|---|---|-------------------|
| <b>Завтрак</b>          |        |   |   |                   |
| 60                      | 51     | <b>Маринад овощной</b><br><i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Сахар, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>  | Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7                                |                   |
| 30/170                  | 291    | <b>Плов из отварной птицы</b><br><i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>                                      | Калорийность-356, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-47                            |                   |
| 200                     | 493    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>   | Калорийность-40, Углеводы-10  |                   |
| 50                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>   | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23                              |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   | Калорийность-592, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-86                            |                   |
| <b>Обед</b>             |        |   |   |                   |
| 60                      | 236    | <b>Винегрет с зеленым горошком без картофеля</b><br><i>Морковь неочищенная, Свекла неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное</i>  | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                |                   |
| 200                     | 75     | <b>Суп куллара по-деревенски на курином бульоне</b><br><i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>               | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16                               |                   |
| 50/130                  | 349    | <b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b><br><i>Мылтай б/н, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное (Н), Кислота лимонная</i> | Калорийность-171, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-18                             |                   |
| 200                     | 493    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>   | Калорийность-40, Углеводы-10  |                   |
| 25                      | 109    | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>   | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                       |                   |
| 40                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>   | Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18                                       |                   |
| 60                      | 421    | <b>Сдоба обыкновенная</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (Н), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>   | Калорийность-189, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36                              |                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   | Калорийность-715, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-113                           |                   |
| <b>Итого за день</b>    |        |   | Калорийность-1 307, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-199                         | <b>147-59</b>     |

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_  
 (Зарипова Д.А.)

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

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Умурбаева З.Ф.



## Меню

на 03.05.2024, 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 |
|-------------------------|---------|--|---|-------------------|
| <b>Завтрак</b>          |         |  |   |                   |
| 60                      | 51      | <b>Маринад овощной</b><br><i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>  | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4                                |                   |
| 30/30                   | 290     | <b>Птица, тушенная в соусе</b><br><i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>  | Калорийность-114, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2                               |                   |
| 170                     | 171     | <b>Каша рассыпчатая из гречневой крупы</b><br><i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>   | Калорийность-252, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-41                              |                   |
| 200                     | 54-1гн- | <b>Чай (без сахара)</b>  |   |                   |
| 50                      | 109     | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>  | Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22                              |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |         |  | Калорийность-555, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-68                            | <b>69-57</b>      |
| <b>Обед</b>             |         |  |   |                   |
| 60                      | 236     | <b>Винегрет с зеленым горошком без картофеля</b><br><i>Морковь неочищенная, Свекла неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное</i>                                 | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                |                   |
| 200                     | 75      | <b>Суп куллама по-деревенски на курином бульоне</b><br><i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>         | Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                               |                   |
| 50/50                   | 343     | <b>Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)</b><br><i>Минтай б/н, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i> | Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5                              |                   |
| 150                     | 171     | <b>Каша перловая рассыпчатая</b><br><i>Крупа перловая, Соль йодированная</i>   | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33                              |                   |
| 200                     | 54-1гн- | <b>Чай (без сахара)</b>  |   |                   |
| 65                      | 109     | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>  | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28                              |                   |
| 120                     | 112     | <b>Фрукт яблоко</b>  | Калорийность-56, Углеводы-12  |                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |         |  | Калорийность-632, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-96                            | <b>78-02</b>      |
| <b>Итого за день</b>    |         |  | Калорийность-1 186, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-165                         | <b>147-59</b>     |

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_  
 (Зарипова Д.А.)

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

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Умурбаева З.Ф.



## Меню

на 03.05.2024, 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 |
|-------------------------|--------|---|---|-------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |        |   |   |                   |
| 60                      | 51     | <b>Маринад овощной</b><br><i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Сахар, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>  | Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7                                |                   |
| 30/200                  | 291    | <b>Плов из отварной птицы</b><br><i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>                                      | Калорийность-412, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-55                            |                   |
| 200                     | 493    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>   | Калорийность-40, Углеводы-10  |                   |
| 65                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>  | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29                              |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   | Калорийность-681, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-101                           |                   |
| <b><u>Обед</u></b>      |        |   |   |                   |
| 60                      | 236    | <b>Винегрет с зеленым горошком без картофеля</b><br><i>Морковь неочищенная, Свекла неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное</i>  | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                |                   |
| 250                     | 75     | <b>Суп куллама по-деревенски на курином бульоне</b><br><i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>               | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                              |                   |
| 50/150                  | 349    | <b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b><br><i>Минтай б/п, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Кислота лимонная</i> | Калорийность-193, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-22                             |                   |
| 200                     | 493    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>   | Калорийность-40, Углеводы-10  |                   |
| 40                      | 109    | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>   | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17                                       |                   |
| 55                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>   | Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25                              |                   |
| 60                      | 421    | <b>Сдоба обыкновенная</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>   | Калорийность-189, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36                              |                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   | Калорийность-824, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-131                           |                   |
| <b>Итого за день</b>    |        |   | Калорийность-1 505, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-232                         | <b>164-46</b>     |

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_  
 (Зарипова Д.А.)

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

Утверждаю:  
\_\_\_\_\_ (Умурбаева З.Ф.)



## Меню

на 03.05.2024, 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 |
|-------------------------|---------|---|---|-------------------|
| <b>Завтрак</b>          |         |   |   |                   |
| 60                      | 51      | Маринад овощной<br><i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>  | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4                                |                   |
| 30/30                   | 290     | Птица, тушенная в соусе<br><i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>  | Калорийность-114, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2                               |                   |
| 200                     | 171     | Каша рассыпчатая из гречневой крупы<br><i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (П)</i>   | Калорийность-289, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-47                             |                   |
| 200                     | 54-1гн- | Чай (без сахара)  |   |                   |
| 65                      | 109     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.  | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28                              |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |         |   | Калорийность-623, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-82                            | <b>76-36</b>      |
| <b>Обед</b>             |         |   |   |                   |
| 60                      | 236     | Винегрет с зеленым горошком без картофеля<br><i>Морковь неочищенная, Свекла неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное</i>   | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                |                   |
| 250                     | 75      | Суп куллама по-деревенски на курином бульоне (без картофеля)<br><i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i> | Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20                              |                   |
| 50/50                   | 343     | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)<br><i>Минтай б/л, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>         | Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5                              |                   |
| 170                     | 171     | Каша перловая рассыпчатая<br><i>Крупа перловая, Соль йодированная</i>   | Калорийность-178, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-38                              |                   |
| 200                     | 54-1гн- | Чай (без сахара)  |   |                   |
| 85                      | 109     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.  | Калорийность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37                              |                   |
| 120                     | 112     | Фрукт яблоко  | Калорийность-56, Углеводы-12  |                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |         |   | Калорийность-736, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-116                           | <b>88-10</b>      |
| <b>Итого за день</b>    |         |   | Калорийность-1 359, Белки-51, Жиры-40, Углеводы-197                         | <b>164-46</b>     |

Шеф-повар  
Ответственный по питанию

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)