

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ № 4



(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 03.06.2024, МОАУ СОШ № 4, ЦДП 7-11

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
185/5	264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-236, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-36	
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	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-478, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-89	
<u>Обед</u>				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200/5	154	Суп крестьянский с пшеничной крупой со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Крупа пшеничная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
60/30	296	Котлеты из птицы с соусом томатным <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-4	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
25	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед			Калорийность-741, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-113	
Итого за день			Калорийность-1 219, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-202	150-22

Шеф-повар
Ответственный по питанию

Давлетгареева Г.И.)

(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

Согласовано
Директор



(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 03.06.2024 МОАУ СОШ № 4, Трудовой 12-18

Выход (г)	№ рецеп.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
220/5	264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-42	
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	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-548, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-102	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250/5	154	Суп крестьянский с пшенной крупой со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Крупа пшеничная, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
60/30	296	Котлеты из птицы с соусом томатным <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-4	
170	203	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
35	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	
60	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
Итого за Обед			Калорийность-851, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-133	
Итого за день			Калорийность-1 400, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-235	150-22

Шеф-повар
Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

Согласовано
Директор



(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

(Умурбаева З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 03.06.2024, МОАУ СОШ № 4, Профильный 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
220/5	264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-42	
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	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-548, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-102	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250/5	154	Суп крестьянский с пшеничной крупой со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Крупа пшеничная, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
60/30	296	Котлеты из птицы с соусом томатным <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-4	
170	203	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
35	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	
60	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
Итого за Обед			Калорийность-851, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-133	
Итого за день			Калорийность-1 400, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-235	150-22

Шеф-повар
Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)
(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)