

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

Утверждаю: _____
 Умурбаева З.Ф.



Меню

на 05.04.2024, 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				
60	51	Маринад овощной <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	Плов из отварной птицы <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	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	
Итого за Завтрак			Калорийность-681, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-101	
Обед				
60	236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля <i>Морковь неочищенная, Свекла неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250	75	Суп куляма по-деревенски на курином бульоне <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	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <i>Минтай бл, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное (Н), Кислота лимонная</i>	Калорийность-193, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-22	
200	493	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, 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	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (Н), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
Итого за Обед			Калорийность-824, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-131	
Итого за день			Калорийность-1 505, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-232	164-46

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 05.04.2024, 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				
60	51	Маринад овощной <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 <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 <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</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	
Итого за Завтрак			Калорийность-623, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-82	76-36
Обед				
60	236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля <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) <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) <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	
170	171	Каша перловая рассыпчатая <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	
Итого за Обед			Калорийность-736, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-116	88-10
Итого за день			Калорийность-1 359, Белки-51, Жиры-40, Углеводы-197	164-46

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

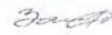
на 05.04.2024 МОАУ СОШ № 4, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
60	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	
30/170	291	Плов из отварной птицы <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	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	
Итого за Завтрак			Калорийность-592, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-86	
Обед				
60	236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля <i>Морковь неочищенная, Свекла неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200	75	Суп куллара по-деревенски на курином бульоне <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	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <i>Минтай б/н, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Кислота лимонная</i>	Калорийность-171, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-18	
200	493	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, 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	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
Итого за Обед			Калорийность-715, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-113	
Итого за день			Калорийность-1 307, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-199	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 05.04.2024, 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
Завтрак				
60	51	Маринад овощной <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 <i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2	
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (H)</i>	Калорийность-252, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-41	
200	54-1гн-	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-555, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-68	69-57
Обед				
60	236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля <i>Морковь неочищенная, Свекла неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200	75	Суп куллара по-деревенски на курином бульоне <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	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <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	Каша перловая рассыпчатая <i>Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	
200	54-1гн-	Чай (без сахара)		
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Обед			Калорийность-632, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-96	78-02
Итого за день			Калорийность-1 186, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-165	147-59

Шеф-повар
Ответственный по питанию

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

Калькулятор

Д.А.
(Зарипова Д.А.)