

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



Утверждаю:
 Умурбаева З.Ф.



Меню

на 05.06.2024, 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				
60/20	326/4 81	Суфле творожное запеченное со сгущенным молоком <i>Творог, Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Сахар, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная, Молоко сгущенное</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-21	
200/5	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-255, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40	
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-641, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-100	
Обед				
60	69	Салат овощной с зеленым горошком <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	
250	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14	
40/170	406	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Морковь неочищенная, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-376, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-46	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-877, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-127	
Итого за день			Калорийность-1 518, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-227	150-22

Шеф-повар
 Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

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



Утверждаю:
 Умурбаева З.Ф.



Меню

на 05.06.2024, МОА СОШ № 4, Трудовой 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
60/20	326/4 81	Суфле творожное запеченное со сгущенным молоком <i>Творог, Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Сахар, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная, Молоко сгущенное</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-21	
200/5	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-255, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40	
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-641, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-100	
Обед				
60	69	Салат овощной с зеленым горошком <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	
250	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14	
40/170	406	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Морковь неочищенная, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-376, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-46	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-877, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-127	
Итого за день			Калорийность-1 518, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-227	150-22

Шеф-повар
 Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

Согласовано:

Директор МОА



(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 05.06.2024, МОА СОШ № 4, ЦДП 7-11

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
60/20	326/4 81	Суфле творожное запеченное со сгущенным молоком <i>Творог, Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Сахар, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная, Молоко сгущенное</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-21	
170/5	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34	
200	493	Чай с сахаром	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-575, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-87	
Обед				
60	69	Салат овощной с зеленым горошком <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	
200	113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
40/170	406	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Морковь неочищенная, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-376, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-46	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-759, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-111	
Итого за день			Калорийность-1 335, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-198	150-22

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)