

Согласовано

Директор МОАУ СОШ № 4

(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 06.06.2024 МОАУ СОШ № 4, Трудовой 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------	--------------------	---	-------------------

Завтрак

220/5	266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34	
60	550	Шанежка наливная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сметана, Масло растительное</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, 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-626, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-103

Обед

60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250/5	131	Свекольник <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/г с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
170	312	Картофельное пюре <i>Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
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-744, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-124

Итого за день Калорийность-1 370, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-227 **150-22**

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 06.06.2024, 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	266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34	
60	550	Шанежка наливная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сметана, Масло растительное</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, 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-626, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-103	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250/5	131	Свекольник <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай без с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
170	312	Картофельное пюре <i>Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
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-744, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-124	
Итого за день			Калорийность-1 370, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-227	150-22

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 06.06.2024, МОАУ СОШ № 4, ЦДП 7-11

Выход (г)	№ рецепта	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
185/5	266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29	
60	550	Шанежка наливная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сметана, Масло растительное</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, 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-557, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-91	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200/5	131	Свекольник со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/г с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	312	Картофельное пюре <i>Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
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-640, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-104	
Итого за день			Калорийность-1 197, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-195	150-22

Шеф-повар
Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)