

Согласовано
Директор



(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 08.06.2024, МОАУ СОШ № 4, ЦДП 7-11

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

Завтрак

185/5	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33	
60	565	Булочка дорожная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Масло растительное, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
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-615, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-101

Обед

60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200/5	96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с перловой крупой со сметаной <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы соленые, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-190, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-14	
30/170/5	285	Макаронник с мясом и м/сл <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (И), Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	Калорийность-461, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-52	
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-920, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-125

Итого за день

Калорийность-1 535, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-225 **150-22**

Шеф-повар

(Давлетгареева Г.И.)

Ответственный по питанию

(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)