

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



Утверждаю:
 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.06.2024, 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	267	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл. <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-249, Белки-8, Жиры-8, 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	
170	112	Фрукт яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Завтрак			Калорийность-478, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-85	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-8, Углеводы-2	
200	270	Суп "Летний" <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консерв., Яйцо</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10	
30/150	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-308, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-40	
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-668, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-108	
Итого за день			Калорийность-1 146, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-193	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 10.06.2024, 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	182	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл. <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-9, 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	
170	112	Фрукт яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Завтрак			Калорийность-551, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-98	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-8, Углеводы-2	
250	270	Суп "Летний" 250 (НО) <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консерв., Яйцо</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13	
30/170	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-344, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-45	
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-793, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-129	
Итого за день			Калорийность-1 343, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-227	150-22

Шеф-повар
 Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)