

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



Утверждаю:
 Умурбаева З.Ф.



Меню

на 11.06.2024, 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	268	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
60	540	Ватрушка с повидлом <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Повидло, Масло растительное</i>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-43	
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-621, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-119	
Обед				
60	54	Салат из свеклы с яблоками <i>Свекла неочищенная, Яблоки, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
250/5	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
60/30	296	Котлеты из птицы с соусом томатным <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-4	
170	203	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	
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-835, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-123	
Итого за день			Калорийность-1 456, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-242	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 11.06.2024, 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	182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	
60	540	Ватрушка с повидлом <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Повидло, Масло растительное</i>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-43	
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-558, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-107	
Обед				
60	54	Салат из свеклы с яблоками <i>Свекла неочищенная, Яблоки, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
200/5	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	
60/30	296	Котлеты из птицы с соусом томатным <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-4	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
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-727, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-103	
Итого за день			Калорийность-1 286, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-210	150-22

Шеф-повар _____ (Давлетгареева Г.И.)
 Ответственный по питанию _____ (Акбашева Г.З.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)