

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



Утверждаю:  
 Умурбаева З.Ф.



## Меню

на 12.04.2024, МОАУ СОШ № 4, 5-11 классы диабетик

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
250/5/20	88	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной <i>Куриная грудка, Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-8	
200	54-1гн-	Чай (без сахара)		
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-342, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	<b>76-36</b>
<b>Обед</b>				
60	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4	
250	271	Суп "Любительский" <i>Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/н, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
180	171	Каша перловая рассыпчатая <i>Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40	
200	507	Компот из свежих яблок	Калорийность-19, Углеводы-4	
85	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-787, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-119	<b>88-10</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 129, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-167	<b>164-46</b>

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)  
  
 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)



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



Утверждаю:  
 Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 12.04.2024, МОАУ СОШ № 4, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
200/5/20	128	<b>Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной</b> <i>Куриная грудка, Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель очищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
60	395	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Сахар, Яйцо, Масло сливочное (II), Сода пищевая, Соль йодированная, Ванилин, Масло растительное</i>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	493	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-457, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-74	
<b>Обед</b>				
60	51	<b>Маринад овощной</b> <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Соль йодированная, Масло растительное, Кислота лимонная, Сахар</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	
200	271	<b>Суп "Любительский"</b> <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
50/50	343	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)</b> <i>Минтай б/н, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	633	<b>Картофель запеченный по-домашнему</b> <i>Картофель очищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-767, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-119	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 224, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-193	<b>147-59</b>

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 12.04.2024, МОАУ СОШ № 4, 1-4 классы диабетик

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
200/5/20	88	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной <i>Куриная грудка, Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-6	
200	54-1гн-	Чай (без сахара)		
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-293, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-39	<b>69-57</b>
<b>Обед</b>				
60	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4	
200	271	Суп "Любительский" <i>Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/н, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	171	Каша перловая рассыпчатая <i>Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	
180	507	Компот из яблок без сахара	Калорийность-17, Углеводы-4	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-671, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-98	<b>78-02</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-965, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-137	<b>147-59</b>

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

\_\_\_\_\_  
 (Давлетгареева Г.И.)  
 \_\_\_\_\_  
 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

\_\_\_\_\_  
 (Зарипова Д.А.)

Согласовано:  
 Директор МОАУ СОШ № 4



*Л.Ю.*  
 (Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

*З.Ф.*  
 Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 12.04.2024, МОАУ СОШ № 4, 5-11кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
250/5/20	128	<b>Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной</b> <i>Куриная грудка, Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель очищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-145, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-13	
60	395	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Сахар, Яйцо, Масло сливочное (И), Сода пищевая, Соль йодированная, Ванилин, Масло растительное</i>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	493	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-511, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-84	
<b>Обед</b>				
60	51	<b>Маринад овощной</b> <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Соль йодированная, Масло растительное, Кислота лимонная, Сахар</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	
250	271	<b>Суп "Любительский"</b> <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	
50/50	343	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)</b> <i>Минтай б/п, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
180	633	<b>Картофель запеченный по-домашнему</b> <i>Картофель неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
85	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-881, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-133	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 392, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-216	<b>164-46</b>

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

*Г.И.*  
 Давлетгареева Г.И.)  
*Г.З.*  
 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

*Д.А.*  
 (Зарипова Д.А.)