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

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 12.09.2023, МОАУ СОШ № 4, 1-4 кл ОВЗ,инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
185/5	**181**	**Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл** *Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)*	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30
60	**567**	**Булочка "Российская"** *Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин*	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
200	**493**	**Чай с сахаром** *Чай, Сахар*	Калорийность-40, Углеводы-10
50	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22
		Итого за Завтрак	Калорийность-558, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-98
		Обед	
60	**69**	**Салат овощной с зеленым горошком** *Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная*	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
200	**113**	**Суп лапша домашняя** *Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное*	Калорийность-198, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-12
20	**176**	**Гренки из пшеничного хлеба**	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
30/150	**43**	**Капуста тушеная с мясным фаршем** *Говядина котлетное , Капуста белокочанная неочищенная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная*	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-10
200	**512**	**Компот из изюма** *Изюм, Сахар*	Калорийность-116, Углеводы-28
25	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
40	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом**	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18
		Итого за Обед	Калорийность-816, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-100
		Итого за день	Калорийность-1 374, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-199

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)

даю:

ева З.Ф.

Стоимость питания

136-98

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

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 12.09.2023, МОАУ СОШ № 4, 1-4 кл

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
185/5	**181**	**Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл** *Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)*	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30
60	**567**	**Булочка "Российская"** *Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин*	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
200	**493**	**Чай с сахаром** *Чай, Сахар*	Калорийность-40, Углеводы-10
50	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22
		Итого за Завтрак	Калорийность-558, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-98
		Обед	
60	**69**	**Салат овощной с зеленым горошком** *Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная*	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
200	**113**	**Суп лапша домашняя** *Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное*	Калорийность-198, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-12
20	**176**	**Гренки из пшеничного хлеба**	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
30/150	**43**	**Капуста тушеная с мясным фаршем** *Говядина котлетное , Капуста белокочанная неочищенная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная*	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-10
200	**512**	**Компот из изюма** *Изюм, Сахар*	Калорийность-116, Углеводы-28
25	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
40	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом**	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18
		Итого за Обед	Калорийность-816, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-100
		Итого за день	Калорийность-1 374, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-199

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)

даю:

ева З.Ф.

Стоимость питания

64-44

72-54

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

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 12.09.2023, МОАУ СОШ № 4, 1-4 классы диабетик

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
185/5	**264**	**Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл**	Калорийность-219, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30
		Крупа пшенная, Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное (И)	
200	**54-1гн-**	**Чай (без сахара)**	
100	**112**	**Фрукт яблоко**	Калорийность-47, Углеводы-10
50	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22
		Итого за Завтрак	Калорийность-371, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-61
		Обед	
60	**61**	**Салат из моркови с зелёным горошком**	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
		Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное	
200	**113**	**Суп лапша домашняя**	Калорийность-198, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-12
		Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное	
20	**170**	**Гренки из ржано-пшеничного хлеба**	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14
30/150	**43**	**Капуста тушеная с мясным фаршем**	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-10
		Говядина котлетное , Капуста белокочанная неочищенная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная	
200	**512**	**Компот из изюма (без сахара)**	Калорийность-56, Углеводы-13
65	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
		Итого за Обед	Калорийность-747, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-80
		Итого за день	Калорийность-1 118, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-141

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)

даю:

ева З.Ф.

Стоимость питания

64-44

72-54

136-98

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

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 12.09.2023, МОАУ СОШ № 4, 5-11кл ОВЗ,инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
220/5	**181**	**Каша манная молочная жидкая с м/сл** *Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)*	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36
60	**567**	**Булочка "Российская"** *Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин*	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
200	**493**	**Чай с сахаром** *Чай, Сахар*	Калорийность-40, Углеводы-10
65	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
		Итого за Завтрак	Калорийность-622, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-111
		Обед	
60	**69**	**Салат овощной с зеленым горошком** *Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная*	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
250	**113**	**Суп лапша домашняя на мясном бульоне** *Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное*	Калорийность-248, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-14
20	**176**	**Гренки из пшеничного хлеба**	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
30/170	**43**	**Капуста тушеная с мясным фаршем 30/170** *Говядина котлетное , Капуста белокочанная неочищенная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная*	Калорийность-231, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12
200	**512**	**Компот из изюма** *Изюм, Сахар*	Калорийность-116, Углеводы-28
40	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом**	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17
55	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом**	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
		Итого за Обед	Калорийность-945, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-118
		Итого за день	Калорийность-1 567, Белки-61, Жиры-45, Углеводы-229

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

Калькулятор _____(Зарипова Д.А.)

даю:

ева З.Ф.

Стоимость питания

157-65

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

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 12.09.2023, МОАУ СОШ № 4, 5-11кл

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
220/5	**181**	**Каша манная молочная жидкая с м/сл** *Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)*	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36
60	**567**	**Булочка "Российская"** *Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин*	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
200	**493**	**Чай с сахаром** *Чай, Сахар*	Калорийность-40, Углеводы-10
65	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
		Итого за Завтрак	Калорийность-622, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-111
		Обед	
60	**69**	**Салат овощной с зеленым горошком** *Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная*	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
250	**113**	**Суп лапша домашняя на мясном бульоне** *Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное*	Калорийность-248, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-14
20	**176**	**Гренки из пшеничного хлеба**	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
30/170	**43**	**Капуста тушеная с мясным фаршем 30/170** *Говядина котлетное , Капуста белокочанная неочищенная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная*	Калорийность-231, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12
200	**512**	**Компот из изюма** *Изюм, Сахар*	Калорийность-116, Углеводы-28
40	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом**	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17
55	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом**	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
		Итого за Обед	Калорийность-945, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-118
		Итого за день	Калорийность-1 567, Белки-61, Жиры-45, Углеводы-229

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

Калькулятор _____(Зарипова Д.А.)

даю:

ева З.Ф.

Стоимость питания

73-20

84-45

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

Утвержд
_____
Умурбае

Меню

на 12.09.2023, МОАУ СОШ № 4, 5-11 классы диабетик

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		Завтрак	
220/5	**264**	**Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с**	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-37
		Крупа пшеничная, Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное (И)	
200	**54-1гн-**	**Чай (без сахара)**	
65	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
100	**112**	**Фрукт яблоко**	Калорийность-47, Углеводы-10
		Итого за Завтрак	Калорийность-434, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-75
		Обед	
60	**61**	**Салат из моркови с зелёным горошком**	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
		Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Масло растительное	
250	**113**	**Суп лапша домашняя на мясном бульоне**	Калорийность-248, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-14
		Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное	
20	**170**	**Гренки из ржано-пшеничного хлеба**	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14
30/170	**43**	**Капуста тушеная с мясным фаршем 30/170**	Калорийность-231, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12
		Говядина котлетное , Капуста белокочанная неочищенная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная	
200	**512**	**Компот из изюма (без сахара)**	Калорийность-56, Углеводы-13
85	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
		Итого за Обед	Калорийность-854, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-93
		Итого за день	Калорийность-1 288, Белки-59, Жиры-43, Углеводы-168

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)

даю:

ева З.Ф.

Стоимость питания

73-20

84-45

157-65