

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ № 4

(Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



## Меню

на 13.06.2024, МОАУ СОШ № 4, Профильный 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
220/5	181	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл</b> <i>Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	
60	184	<b>Плюшка московская</b> <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36	
200	396	<b>Лимонный чайный напиток</b> <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-636, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-111	
<b>Обед</b>				
60	106	<b>Овощи натуральные свежие</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	
250/5	82	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> <i>Свекла неочищенная, Капуста белокачанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
60/30	345	<b>Биточки рыбные с соусом томатным</b> <i>Минтай б/г с/м, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар</i>	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-12	
170	312	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
35	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	
60	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-687, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-111	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 322, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-222	<b>150-22</b>

Шеф-повар

(Давлетгареева Г.И.)

Ответственный по питанию

(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ № 4 \_\_\_\_\_ (Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



# Меню

на 13.06.2024, МОАУ СОШ № 4, ЦДП 7-11

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
185/5	181	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл</b> <i>Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	
60	184	<b>Плюшка московская</b> <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36	
200	396	<b>Лимонный чайный напиток</b> <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
50	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-570, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-99	
<b>Обед</b>				
60	106	<b>Овощи натуральные свежие</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	
200/5	82	<b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной</b> <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	
60/30	345	<b>Биточки рыбные с соусом томатным</b> <i>Минтай б/г с/м, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар</i>	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-12	
150	312	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
25	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
40	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-671, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-93	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 241, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-192	<b>150-22</b>

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

(Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)