

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ № 4 (Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

# Меню


на 14.06.2024, 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>				
180	210	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-6	
200	493	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
100		<b>Йогурт питьевой</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-528, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-53	
<b>Обед</b>				
60	106	<b>Овощи натуральные свежие</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250	102	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19	
100	580	<b>Гуляш из мяса птицы</b> <i>Куриная грудка, Масло сливочное (И), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-76, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-3	
170	203	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	
200	503	<b>Инстантный витаминизированный напиток (кисель)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
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-816, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-141	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 344, Белки-58, Жиры-36, Углеводы-194	<b>150-22</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 14.06.2024, 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>				
180	210	<b>Омлет натуральный</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-6	
200	493	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
100		<b>Йогурт питьевой</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-495, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-47	
<b>Обед</b>				
60	106	<b>Овощи натуральные свежие</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200	102	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16	
100	580	<b>Гуляш из мяса птицы</b> <i>Куриная грудка, Масло сливочное (И), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-76, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-3	
150	203	<b>Макаронные изделия отварные Инстантный</b>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	503	<b>витаминизированный напиток (кисель)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
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-691, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-119	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 187, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-165	<b>150-22</b>

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

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

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)