

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



Утверждаю:  
 Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 15.06.2024, МОАУ СОШ № 4, ЦДП 7-11

| Выход (г)               | № рец. | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|--------|---|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |        |   |  |                      |
| 185/5                   | 174    | <b>Каша вязкая молочная из ячневой крупы с м/сл</b><br><i>Крупа ячневая, Молоко, Соль йодированная, Сахар, Масло сливочное (И)</i>  | Калорийность-238, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37                                 |                      |
| 60                      | 609    | <b>Печенье Ленинградское затяжное</b>   | Калорийность-238, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42                                 |                      |
| 200                     | 396    | <b>Лимонный чайный напиток</b><br><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-628, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-111                              |                      |
| <b>Обед</b>             |        |   |  |                      |
| 60                      | 106    | <b>Овощи натуральные свежие</b>   | Калорийность-8, Углеводы-2   |                      |
| 200/5                   | 95     | <b>Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной</b><br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы соленые, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-178, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12                                |                      |
| 30/170/5                | 284    | <b>Картофельная запеканка с мясом</b><br><i>Говядина котлетное, Масло растительное, Картофель очищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (И), Сухари панировочные, Соль йодированная</i>  | Калорийность-374, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-45                               |                      |
| 200                     | 512    | <b>Компот из изюма</b><br><i>Изюм, Сахар</i>  | Калорийность-116, Углеводы-28  |                      |
| 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-815, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-116                              |                      |
| <b>Итого за день</b>    |        |   | Калорийность-1 443, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-227                            | <b>150-22</b>        |

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

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

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)