

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



Утверждаю:
 Умурбаева З.Ф.



Меню

на 16.04.2024, 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 |
|-------------------------|--------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 20 | 100 | Сыр порциями | Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5 | |
| 185/5 | 182 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i> | Калорийность-206, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31 | |
| 60 | 565 | Булочка дорожная | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| 200 | 493 | Чай с сахаром <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Масло растительное, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i> | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 50 | 108 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-656, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-98 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 60 | 75 | Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар</i> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6 | |
| 200 | 113 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i> | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 45/45 | 290 | Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i> | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 150 | 148 | Капуста тушеная <i>Капуста белокачанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i> | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15 | |
| 200 | 512 | Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i> | Калорийность-116, Углеводы-28 | |
| 65 | 108 | Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-710, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-93 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 366, Белки-42, Жиры-48, Углеводы-191 | 147-59 |

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 16.04.2024, 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 |
|-------------------------|---------|--|---|-------------------|
| Завтрак | | | | |
| 20 | 100 | Сыр порциями | Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5 | |
| 185/5 | 266 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i> | Калорийность-205, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-24 | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-436, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-57 | 69-57 |
| Обед | | | | |
| 60 | 75 | Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное</i> | Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| 200 | 113 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i> | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 45/45 | 290 | Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i> | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 150 | 148 | Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Томат-паста, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i> | Калорийность-96, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11 | |
| 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-610, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-72 | 78-02 |
| Итого за день | | | Калорийность-1 047, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-129 | 147-59 |

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 16.04.2024, 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 |
|-------------------------|--------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 20 | 100 | Сыр порциями | Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5 | |
| 220/5 | 268 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i> | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36 | |
| 60 | 565 | Булочка дорожная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Масло растительное, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i> | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| 200 | 493 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i> | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 65 | 108 | Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-719, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-110 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 60 | 75 | Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар</i> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6 | |
| 250 | 113 | Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i> | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14 | |
| 45/45 | 290 | Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i> | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 180 | 148 | Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i> | Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18 | |
| 200 | 512 | Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i> | Калорийность-116, Углеводы-28 | |
| 85 | 108 | Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом | Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-808, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-108 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 527, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-218 | 164-46 |

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 16.04.2024, 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 |
|-------------------------|---------|---|---|-------------------|
| Завтрак | | | | |
| 20 | 100 | Сыр порциями | Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5 | |
| | | Каша из хлопьев овсяных | | |
| 220/5 | 266 | "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i> | Калорийность-238, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-28 | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-501, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-68 | 76-36 |
| Обед | | | | |
| 60 | 75 | Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное</i> | Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| 250 | 113 | Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i> | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14 | |
| 45/45 | 290 | Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i> | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 180 | 148 | Капуста тушенная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Томат-паста, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i> | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13 | |
| 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-703, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-85 | 88-10 |
| Итого за день | | | Калорийность-1 203, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-153 | 164-46 |

Шеф-повар
 Ответственный по питанию

 (Давлетгареева Г.И.)

 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

 (Зарипова Д.А.)