

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ № 4 (Юсупова Л.Ю.)

Утверждаю:



Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.04.2024, 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
Завтрак				
50	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Сахар, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
30/170	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-356, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-47	
200	493	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</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-574, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-84	
Обед				
60	55	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла неочищенная, Сыр твердый (И), Масло растительное</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	
200	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
80/30	239/4 53	Тефтели рыбные в томатном соусе <i>Минтай б/ч, Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
150	426	Картофель отварной <i>Картофель неочищенный, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-741, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-107	
Итого за день			Калорийность-1 315, Белки-41, Жиры-43, 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 19.04.2024, 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
<u>Завтрак</u>				
50	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	
30/30	290	Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2	
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-252, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-41	
200	54-1гн-	Чай (без сахара)		
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
Итого за Завтрак			Калорийность-540, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-68	69-57
<u>Обед</u>				
60	55	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла неочищенная, Сыр твердый (И), Масло растительное</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	
200	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
80/30	239/4 53	Тефтели рыбные в томатном соусе <i>Минтай б/н, Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
150	171	Каша перловая рассыпчатая <i>Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	
200	507	Компот из свежих яблок	Калорийность-19, Углеводы-4	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Обед			Калорийность-688, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-98	78-02
Итого за день			Калорийность-1 229, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-165	147-59

Шеф-повар
 Ответственный по питанию

 (Давлетгареева Г.И.)
 (Аkbашева Г.З.)

Калькулятор

 (Зарипова Д.А.)

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



Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.04.2024г. 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
Завтрак				
55	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Сахар, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
30/200	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-412, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-55	
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-669, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-100	
Обед				
60	55	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла неочищенная, Сыр твердый (И), Масло растительное</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	
250	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
80/30	239/4	Тефтели рыбные в томатном соусе <i>Минтай б/н, Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
180	125	Картофель отварной <i>Картофель неочищенный, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-176, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-865, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-127	
Итого за день			Калорийность-1 534, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-227	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 19.04.2024, 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				
55	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
30/30	290	Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2	
200	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (Н)</i>	Калорийность-289, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-47	
200	54-1гн-	Чай (без сахара)		
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Завтрак			Калорийность-616, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-81	76-36
Обед				
60	55	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла неочищенная, Сыр твердый (Н), Масло растительное</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	
250	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне (без картофеля) <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
80/30	239/4 53	Тефтели рыбные в томатном соусе <i>Минтай б/н, Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное, Масло сливочное (Н), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
180	171	Каша перловая рассыпчатая <i>Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40	
200	507	Компот из свежих яблок	Калорийность-19, Углеводы-4	
85	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	
Итого за Обед			Калорийность-803, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-119	88-10
Итого за день			Калорийность-1 419, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-201	164-46

Шеф-повар
 Ответственный по питанию

 (Давлетгареева Г.И.)

 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

 (Зарипова Д.А.)