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

Утверждаю:
_____
Умурбаева З.Ф.

# Меню

**на 19.09.2023, 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*** | | |
| 20 | 100 | **Сыр порциями** | Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5 | |
| 185/5 | 182 | **Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл**<br>*Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)* | Калорийность-206, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31 | |
| 60 | 565 | **Булочка дорожная**<br>*Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Масло растительное, Соль йодированная, Дрожжи сухие* | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| 200 | 493 | **Чай с сахаром**<br>*Чай, Сахар* | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 50 | 109 | **Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.** | Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22 | |
| | | **Итого за Завтрак** | Калорийность-651, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-97 | |
| | | ***Обед*** | | |
| 60 | 50 | **Салат из свеклы отварной**<br>*Свекла неочищенная, Масло растительное* | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| 200 | 113 | **Суп-лапша домашняя на курином бульоне**<br>*Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное* | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 45/45 | 290 | **Птица, тушенная в соусе**<br>*Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста* | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 150 | 148 | **Капуста тушеная**<br>*Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное (И), Соль йодированная* | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15 | |
| 200 | 512 | **Компот из изюма**<br>*Изюм, Сахар* | 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-691, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-92 | |
| | | **Итого за день** | Калорийность-1 342, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-189 | **136-98** |

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 19.09.2023, 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*** | | |
| 20 | 100 | **Сыр порциями** | Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5 | |
| 220/5 | 268 | **Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл**<br>*Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)* | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36 | |
| 60 | 565 | **Булочка дорожная**<br>*Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Масло растительное, Соль йодированная, Дрожжи сухие* | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| 200 | 493 | **Чай с сахаром**<br>*Чай, Сахар* | 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 | |
| | | ***Обед*** | | |
| 60 | 50 | **Салат из свеклы отварной**<br>*Свекла неочищенная, Масло растительное* | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| 250 | 113 | **Суп лапша домашняя на курином бульоне**<br>*Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное* | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14 | |
| 45/45 | 290 | **Птица, тушенная в соусе**<br>*Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста* | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 180 | 148 | **Капуста тушеная**<br>*Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное (И), Соль йодированная* | Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18 | |
| 200 | 512 | **Компот из изюма**<br>*Изюм, Сахар* | 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-788, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-107 | |
| | | **Итого за день** | Калорийность-1 507, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-217 | **157-65** |

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 19.09.2023, 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**<br>*Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное (И)* | 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 | |
| 100 | 112 | **Фрукт яблоко** | Калорийность-47, Углеводы-10 | |
| | | **Итого за Завтрак** | Калорийность-427, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-55 | **64-44** |
| | | ***Обед*** | | |
| 60 | 50 | **Салат из свеклы отварной**<br>*Свекла неочищенная, Масло растительное* | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| 200 | 113 | **Суп-лапша домашняя на курином бульоне**<br>*Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное* | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 45/45 | 290 | **Птица, тушенная в соусе**<br>*Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста* | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 150 | 148 | **Капуста тушеная**<br>*Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Томат-паста, Масло сливочное (И), Соль йодированная* | 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-606, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-71 | **72-54** |
| | | **Итого за день** | Калорийность-1 033, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-126 | **136-98** |

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 19.09.2023, 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 | |
| 220/5 | 266 | **Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл**<br>*Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное (И)* | 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 | |
| 100 | 112 | **Фрукт яблоко** | Калорийность-47, Углеводы-10 | |
| | | **Итого за Завтрак** | Калорийность-491, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-66 | **73-20** |
| | | ***Обед*** | | |
| 60 | 50 | **Салат из свеклы отварной**<br>*Свекла неочищенная, Масло растительное* | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| 250 | 113 | **Суп лапша домашняя на курином бульоне**<br>*Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное* | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14 | |
| 45/45 | 290 | **Птица, тушенная в соусе**<br>*Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста* | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 180 | 148 | **Капуста тушеная**<br>*Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Томат-паста, Масло сливочное (И), Соль йодированная* | 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-699, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-85 | **84-45** |
| | | **Итого за день** | Калорийность-1 190, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-151 | **157-65** |

Шеф-повар _____(Давлетгареева Г.И.)
Ответственный по питанию _____(Акбашева Г.З.)

Калькулятор _____(Зарипова Д.А.)