

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.06.2024, МОАУ СОШ № 4, ЦДП 7-11

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

185/5	266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29	
60	550	Шанежка наливная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сметана, Масло растительное</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, 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-557, Белки-16, Жиры-14,
Углеводы-91

Обед

60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200/5	131	Свекольник со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/г с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
25	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	

Итого за Обед Калорийность-636, Белки-21, Жиры-17,
Углеводы-99

Итого за день Калорийность-1 193, Белки-37, Жиры-31,
Углеводы-191 **150-22**

Шеф-повар _____ (Давлетгареева Г.И.)

Ответственный по питанию _____ (Акбашева Г.З.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)