

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



Утверждаю:  
 Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 29.05.2024, МОАУ СОШ № 4, Профильный 12-18

Выход (г)	№ рецеп.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
60/15	321/4 81	Сырники из творога запеченные со стуженным молоком <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Ванилин, Мука пшеничная, Сметана, Масло сливочное (И), Молоко стуженное</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-22	
200/5	266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-240, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-31	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-627, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-92	
<u>Обед</u>				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250	75	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-249, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-18	
30/170	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
35	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	
60	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-968, Белки-43, Жиры-28, Углеводы-135	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 594, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-227	<b>150-22</b>

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 29.05.2024, МОАУ СОШ № 4, Трудовой 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
60/15	321/4 81	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Ванилин, Мука пшеничная, Сметана, Масло сливочное (И), Молоко сгущенное</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-22	
200/5	266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-240, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-31	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-627, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-92	
<b>Обед</b>				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250	75	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-249, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-18	
30/170	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
35	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	
60	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-968, Белки-43, Жиры-28, Углеводы-135	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 594, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-227	<b>150-22</b>

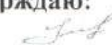
Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

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

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

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

Утверждаю:   
 Умурбаева З.Ф.




# Меню

на 29.05.2024, МОАУ СОШ № 4, ЦДП 7-11

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
60/15	321/4 81	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Ванилин, Мука пшеничная, Сметана, Масло сливочное (И), Молоко сгущенное</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-22	
170/5	266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-26	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-563, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-81	
<b>Обед</b>				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200	75	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16	
30/170	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-856, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-120	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 418, Белки-59, Жиры-42, Углеводы-200	<b>150-22</b>

Шеф-повар  
 Ответственный по питанию

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

Калькулятор

  
 (Зарипова Д.А.)