

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



Утверждаю:
 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.05.2024, МОАУ СОШ № 4, Профильный 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
220/5	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл <i>Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	
60	184	Плюшка московская <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, 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-636, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-111	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-8, Углеводы-2	
250/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
60/30	345	Биточки рыбные с соусом томатным <i>Минтай б/з см, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар</i>	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-12	
170	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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	
Итого за Обед			Калорийность-687, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-111	
Итого за день			Калорийность-1322, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-222	150-22

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 30.05.2024, МОАУ СОШ № 4, Трудовой 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
220/5	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл <i>Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	
60	184	Плюшка московская <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, 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-636, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-111	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-8, Углеводы-2	
250/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
60/30	345	Биточки рыбные с соусом томатным <i>Минтай б/е с.м., Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар</i>	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-12	
170	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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	
Итого за Обед			Калорийность-687, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-111	
Итого за день			Калорийность-1322, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-222	150-22

Шеф-повар
 Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

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



Утверждаю:
 Умурбаева З.Ф.



Меню

на 30.05.2024, МОАУ СОШ № 4, ЦДП 7-11

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
185/5	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл <i>Крупа манная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	
60	184	Плюшка московская <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36	
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-570, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-99	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-8, Углеводы-2	
200/5	82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	
60/30	345	Биточки рыбные с соусом томатным <i>Минтай б.с.м, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар</i>	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-12	
150	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-671, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-93	
Итого за день			Калорийность-1 241, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-192	150-22

Шеф-повар
 Ответственный по питанию

(Давлетгареева Г.И.)

 (Акбашева Г.З.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)