

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



Утверждаю: _____
 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 31.05.2024, 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				
180	210	Омлет натуральный <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-6	
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	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-495, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-47	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200	102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16	
100	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное (И), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-76, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-3	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
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-691, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-119	
Итого за день			Калорийность-1 187, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-165	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 31.05.2024, 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				
180	210	Омлет натуральный <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-6	
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	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-528, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-53	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250	102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19	
100	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное (И), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-76, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-3	
170	203	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
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-816, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-141	
Итого за день			Калорийность-1344, Белки-58, Жиры-36, Углеводы-194	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.)


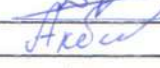
Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 31.05.2024, 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				
180	210	Омлет натуральный <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-6	
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	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-528, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-53	
Обед				
60	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250	102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19	
100	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное (II), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-76, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-3	
170	203	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
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-816, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-141	
Итого за день			Калорийность-1344, Белки-58, Жиры-36, Углеводы-194	150-22

Шеф-повар
Ответственный по питанию


(Давлетгареева Г.И.)

(Акбашева Г.З.)

Калькулятор


(Зарипова Д.А.)