

Согласовано:
 Директор МОАУ СОШ с. Амзя _____ (Ялашева
 А.М.)



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.09.2025, МОАУ СОШ с. Амзя, 1-4 кл ОБЗ, инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
60	441	Чахохбили <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Мука пшеничная, Кислота лимонная</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-3	
190	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>	Калорийность-276, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-45	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завтрак			Калорийность-497, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-77	
<u>Обед</u>				
230/5	131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-16	
15	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
180	501	Говядина тушеная с картофелем <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-235, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-17	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
Итого за Обед			Калорийность-692, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-83	
Итого за день			Калорийность-1 189, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-161	150-82
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		