

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



Утверждаю:
_____ (З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 06.10.2025, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Полдник				
30	609	Печенье сахарное "К кофе"	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
60/30	389/4 53	Тефтели из говядины в томатном соусе <i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-11	
180	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
Итого за Завтрак			Калорийность-755, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-114	
Обед				
100	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250/5	287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8	
30/170	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-344, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-45	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-837, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-132	
Итого за день			Калорийность-1 592, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-246	190-02

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)