

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова Д.А.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.10.2025, 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				
20 30/250	106	Овощи натуральные свежие Уря с птицей (суп пшеничный с мясом птицы) <i>Куриная грудка, Крупа пшеничная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-3, Углеводы-1 Калорийность-143, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-21	
60	406	Буккены с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло растительное</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-32	
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-505, Белки-20, Жиры-5, Углеводы-91	
Обед				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
250	248	Суп "Кубанский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-192, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-25	
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	
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	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-904, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-148	
Итого за день			Калорийность-1 409, Белки-55, Жиры-24, Углеводы-240	190-02
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	