

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.10.2025, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
60	381	Котлеты из говядины с птицей п/ф <i>Котлеты из говядины с мясом птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9	
190	403	Макароны с томатом <i>Макаронные изделия гр. А, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное (II), Масло растительное</i>	Калорийность-305, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-45	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	111	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
Итого за Завтрак			Калорийность-679, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-88	
Обед				
230/5	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-108, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-8	
20	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15	
30/150	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-308, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-40	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-765, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-125	
Итого за день			Калорийность-1 444, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-212	169-73

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)