

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



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

Меню

на 07.11.2025, 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
Полдник				
190	266	Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-29	
60/15	313	Запеканка из творога с повидлом <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Ванилин, Сметана, Сухари панировочные, Масло растительное, Повидло</i>	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19	
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-543, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-77	
Обед				
250/5	96	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	
90	596	Птица, тушеная в соусе с овощами <i>Куриная грудка, Масло растительное, Соль йодированная, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный</i>	Калорийность-105, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-5	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-678, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-107	
Итого за день			Калорийность-1 221, Белки-48, Жиры-32, Углеводы-184	169-73
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	