

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 17.11.2025, 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	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-3	
60	296	Котлеты из птицы <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	
180	349	Каша вязкая гречневая с м/сл <i>Крупа гречневая, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Полдник			Калорийность-598, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-87	
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	
100	589	Птица тушеная <i>Куриная грудка, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-86, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-3	
180	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-47	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
55	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
Итого за Обед			Калорийность-797, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-141	
Итого за день			Калорийность-1 395, Белки-48, Жиры-32, Углеводы-228	190-02

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

Калькулятор _____(Зарипова Д.А.)