

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.12.2025, 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				
200/5/20	128	Борщ с капустой и картофелем с птицей <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Куриная грудка</i>	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-11	
60	395	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Сахар, Яйцо, Масло сливочное (II), Сода пищевая, Соль йодированная, Ванилин, Масло растительное</i>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
250	112	Апельсин	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Полдник			Калорийность-670, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-112	
Обед				
200	271	Суп "Любительский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/з с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	633	Картофель запеченный по-домашнему <i>Картофель неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-624, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-94	
Итого за день			Калорийность-1 294, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-205	200-82

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)