

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 18.12.2025, 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				
190	349	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-229, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	
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>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
90	112	Фрукт мандарин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник			Калорийность-584, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-90	
Обед				
250	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
90	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное (II), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-68, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-2	
150	418	Пюре из гороха с м/сл <i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
10	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Обед			Калорийность-651, Белки-39, Жиры-11, Углеводы-99	
Итого за день			Калорийность-1 235, Белки-64, Жиры-25, Углеводы-189	200-82
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	