

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 24.12.2025, 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				
50	106	Огурцы свежие	Калорийность-7, Углеводы-1	
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
60	441	Палочки "Школьные" ГОСТ	Калорийность-173, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-6	
		<i>Палочки "Школьные" ГОСТ 38гр., Масло растительное</i>		
170	312	Картофельное пюре	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
		<i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>		
200	54- 2гн-	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	
		<i>Сахар, Чай</i>		
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
300	112	Апельсин	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	
Итого за Полдник			Калорийность-642, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-86	
Обед				
250	271	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
		<i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
180/5	421	Макаронник с мясом и м/сл	Калорийность-356, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-34	
		<i>Говядина котлетное , Масло растительное, Вермишель, Лук репчатый неочищенный, Яйцо, Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i>		
200	841	Лимонад лимонный	Калорийность-93, Углеводы-22	
		<i>Лимон, Сахар</i>		
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
Итого за Обед			Калорийность-775, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-111	
Итого за день			Калорийность-1 417, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-197	226-27

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)