

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.12.2025, 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				
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
60	296	Котлеты из птицы <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	
215	203	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-288, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-53	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
Итого за Полдник			Калорийность-703, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-96	
Обед				
300/5	81	Борщ на курином бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Сметана</i>	Калорийность-165, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12	
20	170	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
30/170	598	Рагу из мяса птицы <i>Куриная грудка, Соль йодированная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное</i>	Калорийность-199, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-26	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-735, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-118	
Итого за день			Калорийность-1 438, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-215	190-02

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)