

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.01.2026, 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				
250/5/20	128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной <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-169, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13	
100	395	Манник <i>Крупа манная, Кефир, Сахар, Яйцо, Масло сливочное (II), Сода пищевая, Соль йодированная, Ванилин, Масло растительное</i>	Калорийность-317, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-54	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Полдник			Калорийность-706, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-113	
Обед				
250	271	Суп "Любительский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
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	
180	633	Картофель запеченный по- домашнему <i>Картофель неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-750, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-114	
Итого за день			Калорийность-1 456, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-227	192-64

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