

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.03.2026, 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
Завтрак				
20	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	
60/30	389/4 53	Тефтели из говядины в томатном соусе <i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%(II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-11	
180	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
Итого за Завтрак			Калорийность-708, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-107	
Обед				
100	142	Салат "Осенний" <i>Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
250/5	287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8	
30/170	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-344, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-45	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-818, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-128	
Итого за день			Калорийность-1 526, Белки-53, Жиры-40, Углеводы-236	192-64
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	