

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова Д.А.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 11.03.2026, 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				
35/25	441	Чахохбили <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Мука пшеничная, Кислота лимонная</i>	Калорийность-77, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-2	
180	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(И)</i>	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-43	
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	
100		Плюшка московская <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар, Масло сливочное 72,5%(И), Соль йодированная, Яйцо, Молоко, Ванилин, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-345, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-60	
Итого за Завтрак			Калорийность-898, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-146	
Обед				
300/5	131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-290, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-21	
15	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
30/170	501	Говядина тушеная с картофелем <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-254, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-20	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
55	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
Итого за Обед			Калорийность-828, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-101	
Итого за день			Калорийность-1 726, Белки-72, Жиры-49, Углеводы-247	192-64
Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)				
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)				
Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)				