

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.03.2026, 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
Завтрак				
200/20	102	Кӧжыен шыд (гороховый суп) <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Куриная грудка</i>	Калорийность-172, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-16	
60	1036	Кокроки с картофелем <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
Итого за Завтрак			Калорийность-469, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-70	
Обед				
200	271	Суп "Любительский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
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 рафинированное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	633	Картофель запеченный по-домашнему <i>Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-624, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-94	
Итого за день			Калорийность-1 093, Белки-46, Жиры-28, Углеводы-163	163-03
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	