

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



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

Меню

на 19.03.2026, 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				
190	349	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-229, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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-551, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-100	
Обед				
200	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
30/60	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное 72,5%(II), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-55, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-3	
150	418	Пюре из гороха с м/сл <i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36	
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-569, Белки-33, Жиры-8, Углеводы-91	
Итого за день			Калорийность-1 120, Белки-51, Жиры-18, Углеводы-191	163-03
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	