

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.03.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
200	349	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-241, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	
60/30	313	Запеканка из творога с повидлом <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Ванилин, Сметана, Сухари панировочные, Масло растительное рафинированное, Повидло</i>	Калорийность-226, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-29	
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	
Итого за Завтрак			Калорийность-631, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-102	
<u>Обед</u>				
250	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-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
35/65	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-63, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-3	
180	418	Пюре из гороха с м/сл <i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-295, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-43	
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-704, Белки-41, Жиры-12, Углеводы-109	
Итого за день			Калорийность-1 335, Белки-66, Жиры-27, Углеводы-210	192-64

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)