

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 27.03.2026, 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	106	Огурцы свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
25/35	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-40, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-2	
205	643	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Завтрак			Калорийность-482, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-90	
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	
10	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
30/170	260	Говядина, тушенная с овощами в соусе <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Мука пшеничная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-251, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-18	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
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-821, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-98	
Итого за день			Калорийность-1 303, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-188	192-64

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)