

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.09.2025, 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 |
|-------------------------|-------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 190 | 182 | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i> | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 60 | 567 | Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i> | Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37 | |
| 200 | 54- 2гн- | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</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-564, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-101 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 250 | 113 | Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i> | Калорийность-149, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14 | |
| 30/155 | 291 | Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i> | Калорийность-333, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-43 | |
| 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 Обед | | | Калорийность-740, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 304, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-215 | 150-82 |

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)