

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 26.09.2025, 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>Полдник</u> | | | | |
| 60 | 580 | Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное (И), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i> | Калорийность-45, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-2 | |
| 190 | 171 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (И)</i> | Калорийность-276, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-45 | |
| 200 | 54- 2гн- | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i> | Калорийность-28, Углеводы-7 | |
| 50 | 108 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-459, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-76 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 250/5 | 131 | Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-241, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-18 | |
| 15 | 176 | Гренки из пшеничного хлеба | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11 | |
| 30/150 | 260 | Говядина, тушенная с овощами в соусе <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Мука пшеничная, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Калорийность-233, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-16 | |
| 200 | 396 | Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i> | Калорийность-41, Углеводы-10 | |
| 65 | 108 | Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-708, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-83 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 168, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-160 | 150-82 |

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)