

Согласовано:

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

Утверждаю:

_____ (Умурбаева З.Ф.)



Меню

на 06.10.2025, 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>				
30	609	Печенье сахарное "К кофе"	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
60/30	389/4 53	Тефтели из говядины в томатном соусе <i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-11	
160	202	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-40	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	111	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
Итого за Завтрак			Калорийность-693, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-104	
<u>Обед</u>				
60	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
250/5	287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8	
30/150	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-308, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-40	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-719, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-115	
Итого за день			Калорийность-1 411, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-219	169-73

Шеф-повар

Ответственный по питанию

_____ (Юзаева И.А.)

_____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор

_____ (Зарипова Д.А.)