

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова Д.А.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.10.2025, 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
Полдник				
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
200	210	Омлет натуральный	Калорийность-279, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-6	
		<i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
200	396	Лимонный чайный напиток	Калорийность-41, Углеводы-10	
		<i>Чай, Сахар, Лимон</i>		
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-613, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-59	
Обед				
60	7	Салат из моркови	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
		<i>Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар</i>		
250/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
		<i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>		
60/40	345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	Калорийность-58, Жиры-5, Углеводы-3	
		<i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>		
180	203	Макаронные изделия отварные	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
		<i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>		
200	841	Лимонад лимонный	Калорийность-93, Углеводы-22	
		<i>Лимон, Сахар</i>		
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-795, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-130	
Итого за день			Калорийность-1 408, Белки-39, Жиры-53, Углеводы-189	190-02

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)