

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.11.2025, 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>				
20	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
60	345	Биточки рыбные п/ф <i>Рыбные биточки, 7бг., Масло растительное</i>	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
170	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
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 Полдник			Калорийность-457, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-67	
<u>Обед</u>				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
200	248	Суп "Кубанский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
90	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное (II), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-68, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-2	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
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-780, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-127	
Итого за день			Калорийность-1 237, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-194	169-73

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)