

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 28.11.2025, 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
<u>Полдник</u>				
50	7	Салат из моркови <i>Морковь неочищенная, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
250	405/6 76	Паста "Карбонара" <i>Куриная грудка, Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Чеснок, Соль йодированная, Макароны изделия гр. А</i>	Калорийность-301, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-44	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Полдник			Калорийность-538, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-84	
<u>Обед</u>				
300/5	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-290, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-21	
10	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
30/170	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-251, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-18	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-803, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-95	
Итого за день			Калорийность-1 341, Белки-59, Жиры-43, Углеводы-179	190-02

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)