

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

Утверждаю:
_____ (З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 02.12.2025, 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>				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
190	356	Каша "Дружба" с м/сл <i>Крупа пшеничная, Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37	
60	184	Плюшка московская <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
90	112	Фрукт мандарин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник			Калорийность-744, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-128	
<u>Обед</u>				
200	113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
90	441	Чахохбили <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Мука пшеничная, Кислота лимонная</i>	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4	
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-252, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-41	
200	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
Итого за Обед			Калорийность-826, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-117	
Итого за день			Калорийность-1 570, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-246	200-82

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)