

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 03.12.2025, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОБЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>				
50	106	Овощи натуральные свежие	Калорийность-7, Углеводы-1	
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
30/150/5	284	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное (II), Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	Калорийность-340, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-33	
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	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Полдник			Калорийность-628, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-79	
<u>Обед</u>				
250/5	99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	
30/150	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-353, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-40	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
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-745, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-90	
Итого за день			Калорийность-1 374, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-169	200-82

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)