

Согласовано:

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

Утверждаю:

_____ (Умурбаева З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 05.12.2025, 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>				
50	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
30/170	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-356, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-47	
200	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Полдник			Калорийность-650, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-90	
<u>Обед</u>				
250	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
50/130	349	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <i>Минтай б/г с/м, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Кислота лимонная</i>	Калорийность-171, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-18	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (И), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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-662, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-107	
Итого за день			Калорийность-1 311, Белки-49, Жиры-36, Углеводы-197	200-82

Шеф-повар

Ответственный по питанию

_____ (Юзаева И.А.)

_____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор

_____ (Зарипова Д.А.)