

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 17.12.2025, 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	71	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
160	210	Омлет натуральный	Калорийность-223, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-5	
		<i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
200	54- 2гн-	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	
		<i>Чай, Сахар</i>		
50	111	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Полдник			Калорийность-516, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-51	
<u>Обед</u>				
60	7	Салат из моркови	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
		<i>Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар</i>		
250/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
		<i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>		
60/30	345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	
		<i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>		
150	203	Макаронные изделия отварные	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
		<i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>		
200	841	Лимонад лимонный	Калорийность-93, Углеводы-22	
		<i>Лимон, Сахар</i>		
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-688, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-109	
Итого за день			Калорийность-1 204, Белки-32, Жиры-48, Углеводы-160	200-82

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)