

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.01.2026, 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
Полдник				
30/220	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-449, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-60	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Полдник			Калорийность-637, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-102	
Обед				
200/5	99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
80/30	239/4 53	Тефтели рыбные в томатном соусе <i>Минтай б/з с/м, Хлеб пшеничный , Молоко, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
150	647	Картофель тушеный <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-647, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-95	
Итого за день			Калорийность-1 284, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-197	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)