

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 06.02.2026, 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	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
Итого за Полдник			Калорийность-581, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-89	
Обед				
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 (II), Кислота лимонная</i>	Калорийность-171, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-18	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Обед			Калорийность-658, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-106	
Итого за день			Калорийность-1 239, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-195	163-03
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	