

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.03.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
60/30	389/4 53	Тефтели из говядины в томатном соусе <i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%(II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-11	
160	202	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-40	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завтрак			Калорийность-539, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-80	
<u>Обед</u>				
60	142	Салат "Осенний" <i>Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
250/5	287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8	
30/150	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-308, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-40	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-694, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-109	
Итого за день			Калорийность-1 234, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-189	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)