

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 11.03.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
35/25	441	<b>Чахохбили</b> <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Мука пшеничная, Кислота лимонная</i>	Калорийность-77, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-2	
190	171	<b>Каша рассыпчатая из гречневой крупы</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-276, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-45	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-491, Белки-23, Жиры-10, Углеводы-77	
<b><u>Обед</u></b>				
230/5	131	<b>Свекольник на мясном бульоне со сметаной</b> <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-16	
20	170	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
25/155	501	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-225, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-18	
200	396	<b>Лимонный чайный напиток</b> <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
25	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-700, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-87	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 190, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-164	<b>163-03</b>
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		