

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.03.2026, 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
Завтрак				
60	381	Котлеты из говядины с птицей п/ф <i>Котлеты из говядины с мясом птицы (76г), Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9	
190	403	Макароны с томатом <i>Макаронные изделия гр. А, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II), Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-305, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-45	
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-592, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-84	
Обед				
230/5	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-108, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-8	
20	170	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
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-726, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-115	
Итого за день			Калорийность-1 318, Белки-54, Жиры-33, Углеводы-199	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)