

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 26.03.2026, 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>				
200/20	103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Мука пшеничная, Яйцо, Куриная грудка</i>	Калорийность-124, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-17	
60	540	Ватрушка с повидлом <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Повидло, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-39	
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 Завтрак			Калорийность-442, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-84	
<u>Обед</u>				
200	102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/з с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-612, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-95	
Итого за день			Калорийность-1 053, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-179	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)