

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.04.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
200	174	Каша ячневая молочная жидкая <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40	
100	567	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-343, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-61	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-885, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-144	
<u>Обед</u>				
300	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	
30/180	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-375, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-49	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
55	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
Итого за Обед			Калорийность-847, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-136	
Итого за день			Калорийность-1 732, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-280	192-64

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)