

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.04.2026, 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 | 296 | Котлеты из птицы <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное рафинированное</i> | Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 190 | 202 | Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i> | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-47 | |
| 200 | 507 | Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i> | Калорийность-79, Углеводы-19 | |
| 50 | 108 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-583, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-90 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 250/5 | 96 | Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-142, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17 | |
| 45/45 | 290 | Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i> | Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 150 | 628 | Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i> | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39 | |
| 200 | 485 | Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i> | Калорийность-99, Углеводы-24 | |
| 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-747, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-112 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 330, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-202 | 163-03 |

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)