

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)

Меню

на 23.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
20	71	Помидоры свежие	Калорийность-5, Углеводы-1	
25/35	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное 72,5%, Мука пшеничная в/с, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-40, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-2	
200/5	418	Пюре из гороха с м/сл <i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-338, Белки-24, Жиры-5, Углеводы-49	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Завтрак			Калорийность-642, Белки-36, Жиры-7, Углеводы-109	
Обед				
300	271	Суп "Любительский" на мясном бульоне <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-362, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-32	
200/5	421	Макаронник с мясом и м/сл <i>Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Вермишель, Лук репчатый неочищенный, Яйцо, Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-375, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-37	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
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-1 033, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-134	
Итого за день			Калорийность-1 675, Белки-83, Жиры-41, Углеводы-243	192-64

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Данилова А.В.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)