

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 27.11.2025, 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
Полдник				
200/20	103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей <i>Картофель очищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Мука пшеничная, Яйцо, Куриная грудка</i>	Калорийность-126, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-19	
60	1020	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Творог, Ванилин, Масло растительное</i>	Калорийность-194, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-32	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Полдник			Калорийность-508, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-91	
Обед				
250	102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19	
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, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</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-634, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-99	
Итого за день			Калорийность-1 142, Белки-46, Жиры-23, Углеводы-189	169-73

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)