

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.12.2025, 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				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
190	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	
60	567	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
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	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
90	112	Фрукт мандарин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник			Калорийность-728, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-116	
Обед				
250	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14	
30/155	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-333, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-43	
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 Обед			Калорийность-740, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114	
Итого за день			Калорийность-1 468, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-230	200-82

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)