

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



Утверждаю:
_____ (З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.12.2025, 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	
60	381	Котлеты из говядины с птицей п/ф <i>Котлеты из говядины с мясом птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9	
190	403	Макароны с томатом <i>Макаронные изделия гр. А, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное (II), Масло растительное</i>	Калорийность-305, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-45	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	111	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
110	112	Фрукт яблоко	Калорийность-52, Углеводы-11	
Итого за Полдник			Калорийность-792, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-118	
Обед				
230/5	287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-108, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-8	
20	170	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
30/150	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-308, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-40	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-726, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-115	
Итого за день			Калорийность-1 518, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-233	226-27
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	