

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.01.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
200	174	Каша ячневая молочная жидкая	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40	
		<i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>		
100	567	Булочка "Российская"	Калорийность-343, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-61	
		<i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>		
200	54- 2гн-	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	
		<i>Сахар, Чай</i>		
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Полдник			Калорийность-885, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-144	
<u>Обед</u>				
300	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	
		<i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>		
30/180	291	Плов из отварной птицы	Калорийность-375, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-49	
		<i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>		
200	512	Компот из изюма	Калорийность-116, Углеводы-28	
		<i>Изюм, Сахар</i>		
95	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	
Итого за Обед			Калорийность-851, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-137	
Итого за день			Калорийность-1 736, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-281	190-02
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	