

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)

Меню

на 16.03.2026, 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
Завтрак				
30	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Кислота лимонная, Сахар, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-3	
60	296	Котлеты из птицы <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	
180	349	Каша вязкая гречневая с м/сл <i>Крупа гречневая, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-604, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-88	
Обед				
250/5	96	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	
50/50	290	Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	Калорийность-190, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	
180	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-47	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
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-869, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-133	
Итого за день			Калорийность-1 473, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-221	192-64

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