

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова Д.А.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.04.2026, 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				
50	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Кислота лимонная, Сахар, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
30/210	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-431, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-58	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Завтрак			Калорийность-734, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-114	
Обед				
250	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
50/150	349	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <i>Минтай б/г с/м, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%(II), Кислота лимонная</i>	Калорийность-193, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-22	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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-737, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-124	
Итого за день			Калорийность-1 471, Белки-48, Жиры-36, Углеводы-238	192-64
Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)				
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)				
Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)				