

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.04.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
20	106	Огурцы свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
60	345	Биточки рыбные п/ф <i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
205	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-53	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
Итого за Завтрак			Калорийность-602, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-101	
<u>Обед</u>				
60	75	Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
250	248	Суп "Кубанский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-192, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-25	
35/65	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное 72,5%(II), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-63, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-3	
180	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-854, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-140	
Итого за день			Калорийность-1 456, Белки-51, Жиры-31, Углеводы-241	192-64

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Старикова С. Е.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)