

Согласовано:

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.10.2021, МАОУ СОШ с. Амзя, 5-11кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
40/185	406	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-468, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-50	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
Итого за Завтрак			Калорийность-743, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-98	
<u>Обед</u>				
60	60	Салат из свеклы с яблоками <i>Свекла, Яблоки, Сахар, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
250	75	Суп куллама по-деревенски <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль</i>	Калорийность-249, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-18	
60	345	Биточки рыбные с/п <i>Минтай б/н, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-80, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-6	
30	453	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар, Соль</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2	
150	426	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	
55	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
Итого за Обед			Калорийность-868, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-128	
Итого за день			Калорийность-1 611, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-226	138-52

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
 Диспетчер по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ ()