

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ с. Амзя \_\_\_\_\_ (Ялашева  
 А.М.)



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 27.10.2021, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
30/180/5	377	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <i>Картофель очищенный, Лук репчатый, Говядина котлетное, Масло сливочное, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные</i>	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-4	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
100		<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-532, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-63	
<b><u>Обед</u></b>				
60	76	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250/10	99	<b>Суп из овощей</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль, Сметана</i>	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	
30/170	370	<b>Плов из отварной говядины</b> <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
40	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-17	
55	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-829, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-115	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 361, Белки-41, Жиры-52, Углеводы-178	<b>138-52</b>

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ ()