

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 16.11.2023, МОАУ 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
-----------	--------	--------------------	---	-------------------

Завтрак

60	345	Биточки рыбные п/ф <i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное</i>	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
225/5	312	Картофельное пюре с м/сл <i>Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	
200	493	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	

Итого за Завтрак Калорийность-558, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-88

Обед

60	7	Салат из моркови <i>Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
250	248	Суп "Кубанский" на курином бульоне <i>Картофель очищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-194, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	
100	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное (II), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-76, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-3	
170	203	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	

Итого за Обед Калорийность-902, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-149

Итого за день Калорийность-1 460, Белки-53, Жиры-36, Углеводы-236 **157-65**

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)