

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ с. Амзя \_\_\_\_\_ (Ялашева А.М.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



# Меню

на 22.11.2023, 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
<b>Завтрак</b>				
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
220	210	Омлет натуральный	Калорийность-365, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-4	
		<i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
200	493	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
		<i>Чай, Сахар</i>		
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
100	112	Фрукт яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-661, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-53	
<b>Обед</b>				
60	67	Винегрет овощной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
		<i>Картофель неочищенный, Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Огурцы соленые, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
250/5	99	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11	
		<i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>		
80/30	239/4	Тефтели рыбные в томатном соусе	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
	53	<i>Минтай б/н, Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>		
180	304	Рис отварной	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48	
		<i>Крупа рисовая, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>		
200	507	Компот из свежих яблок	Калорийность-79, Углеводы-19	
		<i>Яблоки, Сахар</i>		
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-916, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-138	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 577, Белки-54, Жиры-66, Углеводы-192	<b>157-65</b>

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Старикова С. Е.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)