

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



# Меню

на 26.01.2024, 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>          |        |   |   |                   |
| 60                      | 7      | <b>Салат из моркови</b><br><i>Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар</i>  | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5                                |                   |
| 30/200                  | 291    | <b>Плов из отварной птицы</b><br><i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>                        | Калорийность-412, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-55                            |                   |
| 200                     | 493    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>   | Калорийность-40, Углеводы-10  |                   |
| 65                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>  | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29                              |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   | Калорийность-674, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-100                           |                   |
| <b>Обед</b>             |        |   |   |                   |
| 60                      | 55     | <b>Салат из свеклы с сыром</b><br><i>Свекла неочищенная, Сыр твердый (II), Масло растительное</i>   | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4                                |                   |
| 250                     | 75     | <b>Суп куллама по-деревенски на курином бульоне</b><br><i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i> | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                              |                   |
| 60                      | 345    | <b>Биточки рыбные п/ф</b><br><i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное</i>  | Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9                               |                   |
| 30                      | 453    | <b>Соус томатный</b><br><i>Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>  | Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2   |                   |
| 180/5                   | 125    | <b>Картофель отварной с м/сл</b><br><i>Картофель неочищенный, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>   | Калорийность-176, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30                              |                   |
| 200                     | 507    | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>Яблоки, Сахар</i>   | Калорийность-79, Углеводы-19  |                   |
| 40                      | 109    | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>   | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17                                       |                   |
| 55                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>   | Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25                              |                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   | Калорийность-828, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-124                           |                   |
| <b>Итого за день</b>    |        |   | Калорийность-1 502, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-224                         | <b>164-46</b>     |

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Старикова С. Е.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)