

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)

Меню

на 13.03.2024, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОВЗ,инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
90	441	Чахохбили <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Мука пшеничная, Кислота лимонная</i>	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4	
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-252, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-41	
200	493	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завтрак			Калорийность-609, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-77	
Обед				
60	79	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка <i>Морковь неочищенная, Яблоки, Горошек зеленый консерв., Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	
200/5	131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-196, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-14	
15	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
30/150	259	Жаркое по-домашнему <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-258, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-21	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
Итого за Обед			Калорийность-784, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-90	
Итого за день			Калорийность-1 393, Белки-59, Жиры-54, Углеводы-168	147-59
Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)				
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)				
Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)				