

Согласовано:

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.03.2024, 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				
60	345	Биточки рыбные п/ф <i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное</i>	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
190/5	312	Картофельное пюре с м/слив <i>Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-214, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-34	
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-498, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-75	
Обед				
60	54	Салат из свеклы с яблоками <i>Свекла неочищенная, Яблоки, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
200	248	Суп "Кубанский" на курином бульоне <i>Картофель очищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22	
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	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	503	Инстантный витаминизированный напиток (кисель) <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-775, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-130	
Итого за день			Калорийность-1 273, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-205	147-59
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		