

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 19.03.2024, 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				
20	100	Сыр порциями	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	
185/5	182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	
60	565	Булочка дорожная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Масло растительное, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
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-656, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-98	
Обед				
60	75	Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
200	113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
45/45	290	Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3	
150	148	Капуста тушенная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-710, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-93	
Итого за день			Калорийность-1 366, Белки-42, Жиры-48, Углеводы-191	147-59

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)

Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)