

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



Утвержд  
\_\_\_\_\_  
Умурбаев

# Меню

на 21.03.2024, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>			
220/5	264	<b>Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл</b> <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-42
60	550	<b>Шанежка наливная</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сметана, Масло растительное</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
200	493	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10
65	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-630, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-110
<b><u>Обед</u></b>			
60	106	<b>Овощи натуральные свежие</b>	Калорийность-8, Углеводы-2
250/5	82	<b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне и со сметаной</b> <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-221, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13
30/180	260	<b>Говядина, тушенная с овощами в соусе</b> <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Мука пшеничная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-260, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-19
200	493	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10
85	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
60	417	<b>Гребешок из дрожжевого теста</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Повидло, Масло растительное</i>	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-40
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-921, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-121
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 550, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-232
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость  
питания

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

164-46