

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь
автором этого
документа
Мидхатовна
место подписания
2026-10-09 11:54:
41
10.0.0

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 13.10.2026, 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				
30	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-3	
60	296	Котлеты из птицы <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	
190	202	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-47	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
50	111	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
100	112	Фрукт яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Завтрак			Калорийность-651, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-97	
Обед				
250/5	154	Суп крестьянский с пшеничной крупой на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Крупа пшеничная, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-11	
45/45	290	Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Сметана 15%, Мука пшеничная в/с, Томат-паста</i>	Калорийность-172, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3	
150	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
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-752, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-106	
Итого за день			Калорийность-1 403, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-203	203-03

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Данилова А.В.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)