

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь автором
этого документа
Мидхатовна
место подписания
2026-10-09 11:55:
P 47
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, 5-11кл 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	
180	349	Каша вязкая гречневая с м/сл <i>Крупа гречневая, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-598, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-87	
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	
50/50	290	Птица, тушенная в соусе <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Сметана 15%, Мука пшеничная в/с, Томат-паста</i>	Калорийность-190, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	
180	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-47	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
55	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
Итого за Обед			Калорийность-874, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-127	
Итого за день			Калорийность-1 472, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-214	192-64
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Данилова А.В.)	

Зарипова

Калькулятор

_____ (Зарипова Д.А.)