Ялашева Альбина Мидхатовна
Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-13 16:18:11
10.0.0

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

Утверждаю:
_____
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.10.2026, 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		
10	14	**Масло сливочное порциями**	Калорийность-66, Жиры-7	
200	210	**Омлет натуральный** *Яйцо, Молоко 3,2%, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная*	Калорийность-279, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-6	
200	396	**Лимонный чайный напиток** *Чай, Сахар, Лимон*	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	111	**Батон нарезной**	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
120	112	**Фрукт яблоко**	Калорийность-56, Углеводы-12	
		Итого за Завтрак	Калорийность-613, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-59	
		Обед		
60	7	**Салат из моркови** *Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Сахар*	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
250/5	82	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной** *Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная, Сметана 15%*	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
60/40	345	**Биточки рыбные п/ф с соусом томатным** *Рыбные биточки, 76г., Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная*	Калорийность-58, Жиры-5, Углеводы-3	
180	203	**Макаронные изделия отварные** *Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%*	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
200	841	**Лимонад лимонный** *Лимон, Сахар*	Калорийность-93, Углеводы-22	
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-795, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-130	
		Итого за день	Калорийность-1 408, Белки-39, Жиры-53, Углеводы-189	**192-64**

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Данилова А.В.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)