

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь
автором этого
документа
место подписания
2026-10-15 12:16:
07
10.0.0

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 16.10.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
20	106	Огурцы свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
30/200	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-412, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-55	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
30	2011	Мармелад	Калорийность-93, Белки-15, Углеводы-22	
Итого за Завтрак			Калорийность-733, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-128	
<u>Обед</u>				
200/5	99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
80/30	239/4 53	Тефтели рыбные в томатном соусе <i>Минтай б/г с/м, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2%, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
150	647	Картофель тушеный <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-647, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-95	
Итого за день			Калорийность-1 381, Белки-54, Жиры-36, Углеводы-223	203-03

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Данилова А.В.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)