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

Ялашева Альбина Мидхатовна
Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-19 18:15:13
10.0.0

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.10.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл , СВО

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	
190	**96**	**Каша пшенная молочная жидкая с м/сл.** *Крупа пшенная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%*	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	
60	**563**	**Булочка ванильная** *Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин*	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-36	
200	**54-2гн-**	**Чай с сахаром** *Сахар, Чай*	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
100		**Йогурт питьевой**	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
		Итого за Завтрак	Калорийность-730, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-108	**116-96**
		Обед		
250	**47**	**Суп лапша домашняя** *Мука пшеничная в/с, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное*	Калорийность-172, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-16	
30/155	**291**	**Плов из отварной птицы** *Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная*	Калорийность-333, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-43	
200	**512**	**Компот из изюма** *Изюм, Сахар*	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом**	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
		Итого за Обед	Калорийность-763, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-116	**86-07**
		Итого за день	Калорийность-1 493, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-224	

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)