Ялашева Альбина Мидхатовна
Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-20 12:03:07
10.0.0

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

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.10.2026, 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		
20	**106**	**Огурцы свежие**	Калорийность-3, Углеводы-1	
60	**345**	**Биточки рыбные п/ф** *Рыбные биточки, 76г., Масло растительное рафинированное*	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
190	**312**	**Картофельное пюре** *Картофель неочищенный, Молоко 3,2%, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная*	Калорийность-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
200	**512**	**Компот из изюма** *Изюм, Сахар*	Калорийность-116, Углеводы-28	
50	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом**	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
20	**2635**	**Кондитерское изделие**	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
		Итого за Завтрак	Калорийность-643, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-102	
		Обед		
250	**271**	**Суп "Любительский" на мясном бульоне** *Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная*	Калорийность-301, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-27	
180/5	**421**	**Макаронник с мясом и м/сл** *Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Вермишель, Лук репчатый неочищенный, Яйцо, Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%*	Калорийность-356, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-34	
200	**841**	**Лимонад лимонный** *Лимон, Сахар*	Калорийность-93, Углеводы-22	
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-890, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-112	
		Итого за день	Калорийность-1 533, Белки-61, Жиры-48, Углеводы-214	**203-03**

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