

Согласовано:

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

Утвержд

Умурбае



Меню

на 17.09.2025, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------	--------------------	--

Полдник

160 210 Омлет натуральный Калорийность-223, Белки-13, Жиры-17,
Углеводы-5
Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная

200 54-
2гн- Чай с сахаром Калорийность-28, Углеводы-7
Чай, Сахар

50 108 Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-23

120 112 Фрукт яблоко Калорийность-56, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-417, Белки-17, Жиры-18,
Углеводы-46

Обед

60 7 Салат из моркови Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-5
Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар

250/5 82 Борщ с капустой и картофелем со сметаной Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6,
Углеводы-13
Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана

60/30 345 Биточки рыбные п/ф с соусом томатным Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2
Рыбные биточки, 76г., Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная

150 203 Макароны изделия отварные Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4,
Углеводы-37
Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (II), Соль йодированная

200 841 Лимонад лимонный Калорийность-93, Углеводы-22
Лимон, Сахар

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-688, Белки-14, Жиры-22,
Углеводы-109

Итого за день Калорийность-1 104, Белки-31, Жиры-39,
Углеводы-155

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)

Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость
питания

150-82