

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)

Меню

на 21.01.2026, 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)	Стоимость питания
Полдник				
160	210	Омлет натуральный <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-223, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-5	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
100	112	Фрукт яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник			Калорийность-407, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-44	
Обед				
60	7	Салат из моркови <i>Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
250/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
60/30	345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным <i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (И), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	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-688, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-109	
Итого за день			Калорийность-1 095, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-153	163-03

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)