

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.01.2026, 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				
200/20/5	131	Свекольник с мясом птицы со сметаной <i>Куриная грудка, Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-164, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-14	
60	553	Шанежка с картофелем <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (II), Сметана</i>	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
Итого за Полдник			Калорийность-529, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-77	
Обед				
200	102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/з с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-612, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-95	
Итого за день			Калорийность-1 141, Белки-48, Жиры-29, Углеводы-172	163-03
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	