

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова Д.А.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.01.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Полдник				
250/20/5	131	Свекольник с мясом птицы со сметаной	Калорийность-196, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-17	
<i>Куриная грудка, Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>				
100	553	Шанежка с картофелем	Калорийность-389, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-61	
<i>Мука пшеничная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (II), Сметана</i>				
200	54-2гн-	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	
<i>Сахар, Чай</i>				
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Полдник			Калорийность-841, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-133	
Обед				
250	102	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-20	
<i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>				
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
<i>Минтай б/г с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>				
180	628	Рис отварной	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-47	
<i>Крупа рисовая, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>				
200	54-2гн-	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	
<i>Сахар, Чай</i>				
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
55	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
Итого за Обед			Калорийность-765, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-120	
Итого за день			Калорийность-1 606, Белки-66, Жиры-37, Углеводы-253	192-64

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