

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.01.2026, 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				
30	7	Салат из моркови <i>Морковь неочищенная, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3	
30/60	499	Говядина тушеная <i>Говядина (бескостная), Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Калорийность-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
180	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Полдник			Калорийность-602, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-85	
Обед				
300/5	131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-290, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-21	
10	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
30/170	260	Говядина, тушенная с овощами в соусе <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Мука пшеничная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-251, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-18	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-803, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-95	
Итого за день			Калорийность-1 405, Белки-61, Жиры-49, Углеводы-179	192-64
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	