

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 05.02.2026, 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

190	266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-29	
60	424	Булочка домашняя <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37	
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-581, Белки-15, Жиры-16,
Углеводы-94

Обед

250/5	96	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	
90	596	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>Куриная грудка, Масло растительное, Соль йодированная, Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный</i>	Калорийность-105, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-5	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	

Итого за Обед Калорийность-678, Белки-26, Жиры-16,
Углеводы-107

Итого за день Калорийность-1 259, Белки-42, Жиры-32,
Углеводы-201 163-03

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

Калькулятор Зарипова (Зарипова Д.А.)