

Согласовано:

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



Утвержд

Умурбае

Меню

на 10.02.2026, 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)
-----------	--------	--------------------	--

Полдник

190	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35
60	567	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, 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-564, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-101

Обед

250	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14
30/155	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-333, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-43
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29
Итого за Обед			Калорийность-740, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114

Итого за день Калорийность-1 304, Белки-36, Жиры-33,
Углеводы-215

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

Калькулятор _____ *Зарипова* (Зарипова Д.А.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость
питания

163-03