

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я, являюсь автором
этого документа
место подписания
2026-02-17 12:32:
09
10.0.0

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 18.02.2026, 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
Завтрак				
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
200	210	Омлет натуральный <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-279, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-6	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
56	398	Блинчики со сгущенкой (2 шт) <i>Блинчики со сгущенным молоком, Масло растительное</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-27	
Итого за Завтрак			Калорийность-684, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-75	
Обед				
60	7	Салат из моркови <i>Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
250/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
60/40	345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным <i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-58, Жиры-5, Углеводы-3	
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	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
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-795, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-130	
Итого за день			Калорийность-1 479, Белки-41, Жиры-60, Углеводы-205	192-64

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Старикова С. Е.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)