

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.05.2026, 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				
30/210	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-431, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-58	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-671, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-109	
Обед				
300/5	131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-290, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-21	
15	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
30/170	501	Говядина тушеная с картофелем <i>Говядина (категория 1.2), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-254, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-20	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-828, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-101	
Итого за день			Калорийность-1 499, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-209	192-64

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)