

Согласовано:

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

Утвержд

Умурбае



Меню

на 02.09.2026, 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)
-----------	--------	--------------------	--

Завтрак

180/5 421 **Макаронник с мясом и м/сл** Калорийность-356, Белки-15, Жиры-18,
Углеводы-34

*Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Вермишель, Лук репчатый
неочищенный, Яйцо, Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%*

200 54-
2гн- **Чай с сахаром** Калорийность-28, Углеводы-7

Сахар, Чай

50 108 **Хлеб пшеничный для детского
питания с витаминами и** Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-23

железом

120 112 **Фрукт яблоко** Калорийность-56, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-549, Белки-19, Жиры-19,
Углеводы-75

Обед

250/5 99 **Суп из овощей на мясном
бульоне со сметаной** Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11,
Углеводы-12

*Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый
неочищенный, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное рафинированное, Соль
йодированная, Сметана 15%*

25/155 370 **Плов из отварной говядины** Калорийность-343, Белки-12, Жиры-15,
Углеводы-41

*Говядина (категория 1.2), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло
растительное рафинированное, Соль йодированная*

200 396 **Лимонный чайный напиток** Калорийность-41, Углеводы-10

Чай, Сахар, Лимон

25 109 **Хлеб ржано-пшеничный для
детского питания с вит.** Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11

40 108 **Хлеб пшеничный для детского
питания с вит. и железом** Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-735, Белки-33, Жиры-27,
Углеводы-91

Итого за день Калорийность-1 285, Белки-52, Жиры-46,
Углеводы-166

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Данилова А.В.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость
питания

163-03