

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 03.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------	--------------------	---	-------------------

Завтрак

190	266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-29	
60	424	Булочка домашняя <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, 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 Завтрак Калорийность-581, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-94

Обед

250	271	Суп "Любительский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
90	596	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Мука пшеничная в/с, 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 72,5%, 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-723, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-116

Итого за день Калорийность-1 304, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-210 **163-03**

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Данилова А.В.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)