

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 28.09.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
60	296	Котлеты из птицы <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	
190	202	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-47	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завтрак			Калорийность-532, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-78	
<u>Обед</u>				
230/5	81	Борщ на курином бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Сметана 15%</i>	Калорийность-128, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-9	
20	170	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
30/150	598	Рагу из мяса птицы <i>Куриная грудка, Соль йодированная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-23	
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-635, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-104	
Итого за день			Калорийность-1 168, Белки-45, Жиры-28, Углеводы-182	163-03
Шеф-повар			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию			(Данилова А.В.)	
Калькулятор			(Зарипова Д.А.)	