

Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором
этого документа
место подписания
2026-09-29 13:55:
33
10.0.0

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 30.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 5-11кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
20	106	Огурцы свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
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	
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-548, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-79	
Обед				
300/5	99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-252, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	
30/170	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина (категория 1.2), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
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-883, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-111	
Итого за день			Калорийность-1 430, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-190	192-64

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Данилова А.В.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)