

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь
автором этого
документа
Мидхатовна
Место подписания
2026-10-01 13:55:
17
10.0.0

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 02.10.2026, 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

50	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
30/210	291	Каша перловая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Калорийность-390, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-47	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	

Итого за Завтрак Калорийность-686, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-103

Обед

250	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
50/150	349	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <i>Минтай б/г с/м, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Кислота лимонная</i>	Калорийность-193, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-22	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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-737, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-124

Итого за день Калорийность-1 423, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-227 **192-64**

Шеф-повар

Ответственный по питанию

_____ (Юзаева И.А.)

_____ (Данилова А.В.)

Калькулятор

_____ (Зарипова Д.А.)