

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Альбина Ялашева автором
этого документа
Мидхатовна место подписания
на 2026-10-05 12:10:13
10.0.0

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 06.10.2026, 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>				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
190	99	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл <i>Крупа ячневая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-37	
60	567	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Молоко 3,2%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
Итого за Завтрак			Калорийность-704, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-111	
<u>Обед</u>				
250	47	Суп лапша домашняя <i>Мука пшеничная в/с, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-172, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-16	
30/155	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-333, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-43	
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-763, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-116	
Итого за день			Калорийность-1 467, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-227	203-03

Шеф-повар

Ответственный по питанию

_____ (Юзаева И.А.)

_____ (Данилова А.В.)

Калькулятор

_____ (Зарипова Д.А.)