

Ялашева Альбина Мидхатовна
Альбина Ялашева
Мидхатовна Ялашева
Я являюсь автором
этого документа
Место подписания
2026-10-05 12:11:
28
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, 5-11кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
200	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-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39	
100	567	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Молоко 3,2%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-343, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-61	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-883, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-144	
Обед				
300	47	Суп лапша домашняя <i>Мука пшеничная в/с, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-20	
30/180	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-375, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-49	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
95	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	
Итого за Обед			Калорийность-905, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-140	
Итого за день			Калорийность-1 788, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-283	192-64

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Данилова А.В.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)