

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ с. Амзя
А.М.)

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь
автором этого
документа
место подписания
2026-10-01
31
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 07.10.2026, 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>				
60	296	Котлеты из птицы <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	
190	658	Каша гречневая с овощами <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-34	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-569, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-80	
<u>Обед</u>				
230/5	131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-16	
20	170	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
25/155	501	Говядина тушеная с картофелем <i>Говядина (категория 1.2), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-225, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-18	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
Итого за Обед			Калорийность-700, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-87	
Итого за день			Калорийность-1 269, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-167	203-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)