

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

Ялашев Альбина
Мидхатовна
Я являюсь
автором этого
документа
2026-10-06 10:00
43



Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 07.10.2026, 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				
60	296	Котлеты из птицы <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	
180	658	Каша гречневая с овощами <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-590, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-85	
Обед				
300/5	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-290, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-21	
15	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
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	
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-828, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-101	
Итого за день			Калорийность-1 418, Белки-60, Жиры-48, Углеводы-185	192-64
Шеф-повар			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию			(Данилова А.В.)	
Калькулятор			(Зарипова Д.А.)	