

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь автором
этого документа
Мидхатовна
на _____
2026-10-13 16:15:43
10.0.0



Утверждаю:
_____ (подпись)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.10.2026, 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	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
160	210	Омлет натуральный	Калорийность-223, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-5	
		Яйцо, Молоко 3,2%, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная		
200	396	Лимонный чайный напиток	Калорийность-41, Углеводы-10	
		Чай, Сахар, Лимон		
50	111	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
20	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-602, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-66	
<u>Обед</u>				
60	7	Салат из моркови	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
		Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Сахар		
200/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
		Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная, Сметана 15%		
60/30	345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	
		Рыбные биточки, 76г., Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная		
150	203	Макаронные изделия отварные	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
		Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная		
200	841	Лимонад лимонный	Калорийность-93, Углеводы-22	
		Лимон, Сахар		
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-667, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-106	
Итого за день			Калорийность-1 269, Белки-32, Жиры-49, Углеводы-173	203-03

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