

Согласовано:

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь автором
Ялашева Альбина этого документа
Мидхатовна место подписания
2026-10-14 11:54:
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.10.2026, 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>				
190	91	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	
60/30	313	Запеканка из творога с повидлом <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Ванилин, Сметана 15%, Сухари панировочные, Масло растительное рафинированное, Повидло</i>	Калорийность-226, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-29	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-679, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-113	
<u>Обед</u>				
200	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
30/60	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное 72,5%, Мука пшеничная в/с, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-55, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-3	
150	418	Пюре из гороха с м/сл <i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-569, Белки-33, Жиры-8, Углеводы-91	
Итого за день			Калорийность-1 248, Белки-58, Жиры-23, Углеводы-204	203-03

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Данилова А.В.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)