

Ялашева Альбина
Мидхатовна
29 января
автором этого
документа
О место подписания
2026-10-19 18:17:
вна 45
1000

Согласовано:

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



Утвержд

Умурбае

Меню

на 20.10.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 5-11кл, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------	--------------------	--

Завтрак

10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7
200	350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл <i>Крупа пшенная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38
100	563	Булочка ванильная <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-337, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-59
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-919, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-141

Обед

300	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17
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-851, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-137

Итого за день Калорийность-1 769, Белки-51, Жиры-49,
Углеводы-278

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Данилова А.В.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

аю:


ва З.Ф.

Стоимость питания

100-00

92-64
