Ялашева Альбина Мидхатовна Ялашева Альбина Мидхатовна Я являюсь автором этого документа место подписания 2026-11-11 12:05:45 10.0.0

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

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.11.2026, 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		
20	106	**Огурцы свежие**	Калорийность-3, Углеводы-1	
60	345	**Биточки рыбные п/ф** *Рыбные биточки, 76г., Масло растительное рафинированное*	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
205	643	**Картофельное пюре** *Картофель неочищенный, Молоко 3,2%, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%*	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	54-2гн-	**Чай с сахаром** *Сахар, Чай*	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	111	**Батон нарезной**	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
		Итого за Завтрак	Калорийность-517, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-78	
		Обед		
60	4	**Салат из белокочанной капусты с морковью** *Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная*	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
250	248	**Суп "Кубанский" на курином бульоне** *Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная*	Калорийность-192, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-25	
35/65	580	**Гуляш из мяса птицы** *Куриная грудка, Масло сливочное 72,5%, Мука пшеничная в/с, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная*	Калорийность-63, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-3	
180	203	**Макаронные изделия отварные** *Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%*	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
200	485	**Кисель из сока плодового или ягодного** *Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная*	Калорийность-99, Углеводы-24	
85	108	**Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом**	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
		Итого за Обед	Калорийность-859, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-141	
		Итого за день	Калорийность-1 375, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-218	**192-64**

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)