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

Ялашева Альбина Мидхатовна
Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-11-17 12:08:28
10.0.0

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 18.11.2026, 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
		Завтрак		
10	14	**Масло сливочное порциями**	Калорийность-66, Жиры-7	
160	210	**Омлет натуральный** *Яйцо, Молоко 3,2%, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная*	Калорийность-223, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-5	
200	396	**Лимонный чайный напиток** *Чай, Сахар, Лимон*	Калорийность-41, Углеводы-10	
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	
		Обед		
60	7	**Салат из моркови** *Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Сахар*	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
200/5	82	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной** *Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная, Сметана 15%*	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
60/30	345	**Биточки рыбные п/ф с соусом томатным** *Рыбные биточки, 76г., Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная*	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	
150	203	**Макаронные изделия отварные** *Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная*	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	841	**Лимонад лимонный** *Лимон, Сахар*	Калорийность-93, Углеводы-22	
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.)