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

Ялашева Альбина Мидхатовна
Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-11-09 12:04:49
10.0.0

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.11.2026, 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		
30	**4**	**Салат из белокочанной капусты с морковью** *Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная*	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-3	
40/40	**368**	**Гуляш из отварной говядины** *Говядина (категория 1.2), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Мука пшеничная в/с, Соль йодированная*	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-3	
200	**643**	**Картофельное пюре** *Картофель очищенный, Молоко 3,2%, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%*	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35	
200	**512**	**Компот из изюма** *Изюм, Сахар*	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом**	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
		Итого за Завтрак	Калорийность-680, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-99	
		Обед		
250/5	**99**	**Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной** *Капуста белокочанная неочищенная, Картофель очищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%*	Калорийность-213, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	
80/30	**239/453**	**Тефтели рыбные в томатном соусе** *Минтай б/г с/м, Хлеб пшеничный , Молоко 3,2%, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная*	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
180	**647**	**Картофель тушеный** *Картофель очищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%*	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	
200	**507**	**Компот из свежих яблок** *Яблоки, Сахар*	Калорийность-79, Углеводы-19	
40	**109**	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом**	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
55	**108**	**Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом**	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
		Итого за Обед	Калорийность-865, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-117	
		Итого за день	Калорийность-1 545, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-216	**192-64**

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