

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.01.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>				
190	361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко, Соль йодированная, Сахар, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33	
60	565	Булочка дорожная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Масло растительное, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
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	
Итого за Полдник			Калорийность-575, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-96	
<u>Обед</u>				
250	113	Суп лапша домашняя <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-250, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-15	
190	217	Кулеш с мясом (гречка) <i>Говядина (бескостная), Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-384, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-44	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	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 Обед			Калорийность-893, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-116	
Итого за день			Калорийность-1 468, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-212	163-03

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)