

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 04.02.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Полдник				
20	71	Помидоры свежие	Калорийность-5, Углеводы-1	
200	501	Говядина тушеная с картофелем <i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-261, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Полдник			Калорийность-556, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-78	
Обед				
300/5	99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-252, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	
30/170	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
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-883, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-111	
Итого за день			Калорийность-1 439, Белки-58, Жиры-48, Углеводы-189	192-64
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	