

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 28.04.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
200	350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38	
100	563	Булочка ванильная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-337, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-59	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
100		Йогурт питьевой	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-919, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-141	
<u>Обед</u>				
300	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	
30/180	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-375, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-49	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
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-847, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-136	
Итого за день			Калорийность-1 765, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-277	192-64

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

Калькулятор _____ *Зарипова* (Зарипова Д.А.)