

Согласовано:

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



Утвержд

Умурбае

Меню

на 12.05.2026, 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)
-----------	--------	--------------------	--

Завтрак

20	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14
60/30	389/4 53	Тефтели из говядины в томатном соусе <i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-11
180	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44
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

Итого за Завтрак

Калорийность-708, Белки-24, Жиры-19,
Углеводы-107

Обед

100	142	Салат "Осенний" <i>Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
250/5	287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
30/170	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-344, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-45
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38

Итого за Обед

Калорийность-818, Белки-29, Жиры-21,
Углеводы-128

Итого за день

Калорийность-1 526, Белки-53, Жиры-40,
Углеводы-236

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Старикова С. Е.)

Зарипова

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

аю:

Лис

ва З.Ф.

Стоимость
питания

192-64