

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 07.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------	--------------------	---	-------------------

Завтрак

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	
160	202	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-40	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	

Итого за Завтрак Калорийность-539, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-80

Обед

60	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
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	
30/150	217	Каша гречневая с птицей <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-308, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-40	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	

Итого за Обед Калорийность-687, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-106

Итого за день Калорийность-1 226, Белки-46, Жиры-33, Углеводы-186 **163-03**

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Данилова А.В.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)