

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 07.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 5-11кл ОВЗ, инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
20	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	
60/30	389/4	Тефтели из говядины в томатном соусе	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-11	
	53	<i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>		
180	203	Макаронные изделия отварные	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
		<i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>		
200	54-2гн-	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	
		<i>Сахар, Чай</i>		
65	111	Батон нарезной	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
Итого за Завтрак			Калорийность-708, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-107	
<u>Обед</u>				
100	50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
		<i>Свекла неочищенная, Масло растительное рафинированное</i>		
250/5	287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8	
		<i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>		
30/170	217	Каша гречневая с птицей	Калорийность-344, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-45	
		<i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>		
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-99, Углеводы-24	
		<i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>		
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-804, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-124	
Итого за день			Калорийность-1 513, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-231	192-64

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
 Ответственный по питанию _____ (Данилова А.В.)

Калькулятор  _____ (Зарипова Д.А.)