

Согласовано:

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

Утвержд

Умурбае



Меню

на 08.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды

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

Завтрак

10	15	Сыр порциями	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3
200	174	Каша ячневая молочная жидкая	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40
		<i>Крупа ячневая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	
100	567	Булочка "Российская"	Калорийность-343, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-61
		<i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Молоко 3,2%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7
		<i>Сахар, Чай</i>	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак			Калорийность-882, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-156

Обед

300	113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17
		<i>Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	
30/180	291	Плов из отварной птицы	Калорийность-375, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-49
		<i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	
200	512	Компот из изюма	Калорийность-116, Углеводы-28
		<i>Изюм, Сахар</i>	
95	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43
Итого за Обед			Калорийность-851, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-137
Итого за день			Калорийность-1 733, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-293

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Данилова А.В.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость
питания

192-64