

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.09.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
60	345	Биточки рыбные п/ф <i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
190	414	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51	
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-542, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-89	
<u>Обед</u>				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
200	248	Суп "Кубанский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
30/60	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное 72,5%, Мука пшеничная в/с, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-55, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-3	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
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-735, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-119	
Итого за день			Калорийность-1 277, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-208	163-03
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Данилова А.В.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	