

Согласовано:

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

Утвержд

Умурбае



Меню

на 25.09.2026, 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)
-----------	--------	--------------------	--

Завтрак

25/35	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-40, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-2
190	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-276, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-45
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-454, Белки-20, Жиры-8,
Углеводы-76

Обед

250/5	131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-18
15	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
25/155	260	Говядина, тушенная с овощами в соусе <i>Говядина (категория 1.2), Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консервированный, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-221, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29

Итого за Обед Калорийность-697, Белки-33, Жиры-25,
Углеводы-84

Итого за день Калорийность-1 151, Белки-54, Жиры-33,
Углеводы-160

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость
питания

163-03