

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.01.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Полдник				
200	361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко, Соль йодированная, Сахар, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34	
100	565	Булочка дорожная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Масло растительное, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-383, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-58	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Полдник			Калорийность-868, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-148	
Обед				
300	113	Суп лапша домашняя на мясном бульоне <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-297, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-17	
25/190	217	Кулеш с мясом (гречка) <i>Говядина (бескостная), Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-429, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-50	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-1 029, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-134	
Итого за день			Калорийность-1 897, Белки-69, Жиры-54, Углеводы-282	192-64
Шеф-повар			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор			(Зарипова Д.А.)	