

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 28.01.2026, 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				
20	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное</i>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	
60	580	Гуляш из мяса птицы <i>Куриная грудка, Масло сливочное (II), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-45, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-2	
205	643	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Полдник			Калорийность-466, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-81	
Обед				
300	271	Суп "Любительский" на мясном бульоне <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-362, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-32	
200/5	421	Макаронник с мясом и м/сл <i>Говядина котлетное , Масло растительное, Вермишель, Лук репчатый неочищенный, Яйцо, Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-375, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-37	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
55	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
Итого за Обед			Калорийность-1 033, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-134	
Итого за день			Калорийность-1 499, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-215	192-64

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)