

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 04.02.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Полдник				
180/5	421	Макаронник с мясом и м/р <i>Говядина котлетное , Масло растительное, Вермишель, Лук репчатый неочищенный, Яйцо, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	Калорийность-368, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-33	
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	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Полдник			Калорийность-597, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-83	
Обед				
250/5	99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	
30/150	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-353, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-40	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
Итого за Обед			Калорийность-745, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-90	
Итого за день			Калорийность-1 342, Белки-54, Жиры-48, Углеводы-173	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)