

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.05.2026, 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
Завтрак				
20	106	Огурцы свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
40/40	368	Гуляш из отварной говядины <i>Говядина (категория 1.2), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Мука пшеничная в/с, Соль йодированная</i>	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-3	
200	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко 3,2%, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Завтрак			Калорийность-648, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-90	
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 рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	
80/30	239/4 53	Тефтели рыбные в томатном соусе <i>Минтай б/г с/м, Хлеб пшеничный , Молоко 3,2%, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14	
180	647	Картофель тушеный <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-864, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-116	
Итого за день			Калорийность-1 512, Белки-60, Жиры-49, Углеводы-206	192-64
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	