

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

Ялашева Альбина  
Мидхатовна  
Я являюсь  
автором этого  
документа  
Место подписания  
2026-10-08 14:25:  
16  
10.0.0  
вна Р



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_ (подпись)  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 09.10.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

| Выход (г)               | № рец.      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |             |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 200/20                  | 128         | <b>Суп Элеш с мясом птицы</b><br><i>Куриная грудка, Картофель неочищенный, Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>                       | Калорийность-94, Белки-12, Жиры-1,<br>Углеводы-9                               |                      |
| 60                      | 395         | <b>Кольсэ (лепешки)</b><br><i>Мука пшеничная в/с, Дрожжи сухие, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>                                                         | Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-32                              |                      |
| 200                     | 54-<br>2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                               | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 50                      | 109         | <b>Хлеб ржано-пшеничный для<br/>детского питания с вит.</b>                                                                                                                                             | Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-22                              |                      |
| 100                     | 112         | <b>Фрукт яблоко</b>                                                                                                                                                                                     | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-493, Белки-21, Жиры-10,<br>Углеводы-80                            |                      |
| <b><u>Обед</u></b>      |             |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 200                     | 271         | <b>Суп "Любительский" на<br/>курином бульоне</b><br><i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>  | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-21                              |                      |
| 50/50                   | 343         | <b>Рыба, тушенная в томате с<br/>овощами (минтай)</b><br><i>Минтай б/з с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная</i> | Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6,<br>Углеводы-5                              |                      |
| 150                     | 633         | <b>Картофель запеченный по-<br/>домашнему</b><br><i>Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>                                                                     | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-31                              |                      |
| 200                     | 54-<br>2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                               | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 65                      | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с витамином и<br/>железом</b>                                                                                                                                | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-29                              |                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-624, Белки-23, Жиры-17,<br>Углеводы-94                            |                      |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-1 117, Белки-44, Жиры-27,<br>Углеводы-173                         | <b>203-03</b>        |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)