

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



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

# Меню

на 19.09.2025, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

| Выход (г)                      | № рец.      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Полдник</b>                 |             |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 50                             | 4           | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b><br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>                                                               | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5                                   |                      |
| 40/40                          | 368         | <b>Гуляш из отварной говядины</b><br><i>Говядина (бескостная), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>                                                          | Калорийность-204, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-3                                |                      |
| 180                            | 312         | <b>Картофельное пюре</b><br><i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>                                                                                                                                     | Калорийность-166, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26                                 |                      |
| 200                            | 512         | <b>Компот из изюма</b><br><i>Изюм, Сахар</i>                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-116, Углеводы-28                                                  |                      |
| 65                             | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>                                                                                                                                                                              | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29                                 |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |             |                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-690, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-92                               |                      |
| <b>Обед</b>                    |             |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 250/5                          | 99          | <b>Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной</b><br><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                               |                      |
| 80/30                          | 239/4<br>53 | <b>Тефтели рыбные в томатном соусе</b><br><i>Минтай б/г с/м, Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>                            | Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14                               |                      |
| 180                            | 647         | <b>Картофель тушеный</b><br><i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное (II)</i>                                                                                                    | Калорийность-174, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29                                 |                      |
| 200                            | 507         | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>Яблоки, Сахар</i>                                                                                                                                                                                         | Калорийность-79, Углеводы-19                                                   |                      |
| 40                             | 109         | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>                                                                                                                                                                       | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| 55                             | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>                                                                                                                                                                                   | Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25                                 |                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |             |                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-864, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-116                              |                      |
| <b>Итого за день</b>           |             |                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-1 553, Белки-61, Жиры-53, Углеводы-207                            | <b>190-02</b>        |
| Шеф-повар _____                |             |                                                                                                                                                                                                                                               | (Юзаева И.А.)                                                                  |                      |
| Ответственный по питанию _____ |             |                                                                                                                                                                                                                                               | (Старикова С. Е.)                                                              |                      |
| Калькулятор _____              |             |                                                                                                                                                                                                                                               | (Зарипова Д.А.)                                                                |                      |