

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



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

# Меню

на 21.10.2025, 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>Завтрак</b>           |             |                                                                                                                                                                   |                                                                                |                      |
| 10                       | 14          | Масло сливочное порциями                                                                                                                                          | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |                      |
| 200                      | 350         | Каша пшенная молочная<br>жидкая с м/сл<br><i>Крупа пшенная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>                                            | Калорийность-257, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-38                              |                      |
| 100                      | 563         | Булочка ванильная<br><i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>                                           | Калорийность-337, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-59                              |                      |
| 200                      | 54-<br>2гн- | Чай с сахаром<br><i>Чай, Сахар</i>                                                                                                                                | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 65                       | 109         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.                                                                                                               | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-28                              |                      |
| 100                      |             | Йогурт питьевой                                                                                                                                                   | Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-9                                |                      |
| Итого за Завтрак         |             |                                                                                                                                                                   | Калорийность-919, Белки-26, Жиры-27,<br>Углеводы-141                           |                      |
| <b>Обед</b>              |             |                                                                                                                                                                   |                                                                                |                      |
| 300                      | 113         | Суп лапша домашняя на<br>курином бульоне<br><i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>                          | Калорийность-152, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-17                              |                      |
| 30/180                   | 291         | Плов из отварной птицы<br><i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i> | Калорийность-375, Белки-13, Жиры-14,<br>Углеводы-49                            |                      |
| 200                      | 512         | Компот из изюма<br><i>Изюм, Сахар</i>                                                                                                                             | Калорийность-116, Углеводы-28                                                  |                      |
| 95                       | 108         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с вит. и железом                                                                                                           | Калорийность-208, Белки-7, Жиры-1,<br>Углеводы-43                              |                      |
| Итого за Обед            |             |                                                                                                                                                                   | Калорийность-851, Белки-25, Жиры-22,<br>Углеводы-137                           |                      |
| Итого за день            |             |                                                                                                                                                                   | Калорийность-1 769, Белки-51, Жиры-49,<br>Углеводы-278                         | 190-02               |
| Шеф-повар                |             |                                                                                                                                                                   | (Юзаева И.А.)                                                                  |                      |
| Ответственный по питанию |             |                                                                                                                                                                   | (Старикова С. Е.)                                                              |                      |
| Калькулятор              |             |                                                                                                                                                                   | (Зарипова Д.А.)                                                                |                      |