

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 05.12.2025, 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                                   |                      |
| 30/210                  | 291     | <b>Плов из отварной птицы</b><br><i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>                                           | Калорийность-431, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-58                               |                      |
| 200                     | 503     | <b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b><br><i>Концентрат киселя, Сахар</i>                                                                                                                             | Калорийность-131, Углеводы-33                                                  |                      |
| 65                      | 108     | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>                                                                                                                                                   | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29                                 |                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |         |                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-765, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-124                              |                      |
| <b>Обед</b>             |         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 250                     | 75      | <b>Суп куллама по-деревенски на курином бульоне</b><br><i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>                    | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                 |                      |
| 50/150                  | 349     | <b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b><br><i>Минтай б/г с/м, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Кислота лимонная</i> | Калорийность-193, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-22                                |                      |
| 200                     | 54-2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>                                                                                                                                                                          | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 60                      | 421     | <b>Сдоба обыкновенная</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>                                                                                             | Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36                                 |                      |
| 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-737, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-124                              |                      |
| <b>Итого за день</b>    |         |                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-1 503, Белки-49, Жиры-35, Углеводы-248                            | <b>190-02</b>        |

Шеф-повар \_\_\_\_\_ (Юзаева И.А.)  
Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ (Старикова С. Е.)  
Калькулятор \_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)