

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



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

## Меню

на 12.02.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>				
60	345	<b>Биточки рыбные п/ф</b> <i>Рыбные биточки, 7бг., Масло растительное</i>	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
190	414	<b>Рис отварной</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-542, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-89	
<b><u>Обед</u></b>				
60	4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
200	248	<b>Суп "Кубанский" на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
90	580	<b>Гуляш из мяса птицы</b> <i>Куриная грудка, Масло сливочное (И), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-68, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-2	
150	203	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	485	<b>Кисель из сока плодового или ягодного</b> <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-748, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-118	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 290, Белки-47, Жиры-30, Углеводы-207	<b>163-03</b>
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		