

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



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

# Меню

на 13.04.2026, 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>                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 20                             | 609         | Печенье сахарное "Летнее"                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               |                      |
| 60/30                          | 389/4<br>53 | Тефтели из говядины в<br>томатном соусе<br><i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%(II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>                                                 | Калорийность-180, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-11                            |                      |
| 180                            | 203         | Макаронные изделия отварные<br><i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>                                                                                                                                     | Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4,<br>Углеводы-44                              |                      |
| 200                            | 54-<br>2гн- | Чай с сахаром<br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 65                             | 111         | Батон нарезной                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2,<br>Углеводы-31                              |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |             |                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-708, Белки-24, Жиры-19,<br>Углеводы-107                           |                      |
| <b>Обед</b>                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 100                            | 142         | Салат "Осенний"<br><i>Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>                                                                         | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-13                              |                      |
| 250/5                          | 287         | Щи "Новгородские" на<br>курином бульоне со сметаной<br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-81, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-8                                |                      |
| 30/170                         | 217         | Каша гречневая с птицей<br><i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>                                                                                                | Калорийность-344, Белки-17, Жиры-11,<br>Углеводы-45                            |                      |
| 200                            | 485         | Кисель из сока плодового или<br>ягодного<br><i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>                                                                                                                              | Калорийность-99, Углеводы-24                                                   |                      |
| 85                             | 108         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с вит. и железом                                                                                                                                                                                          | Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-38                              |                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |             |                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-818, Белки-29, Жиры-21,<br>Углеводы-128                           |                      |
| <b>Итого за день</b>           |             |                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-1 526, Белки-53, Жиры-40,<br>Углеводы-236                         | <b>192-64</b>        |
| Шеф-повар _____                |             |                                                                                                                                                                                                                                                  | (Юзаева И.А.)                                                                  |                      |
| Ответственный по питанию _____ |             |                                                                                                                                                                                                                                                  | (Старикова С. Е.)                                                              |                      |
| Калькулятор _____              |             |                                                                                                                                                                                                                                                  | (Зарипова Д.А.)                                                                |                      |