

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



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

# Меню

на 15.04.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОВЗ,инвалиды, СВО

| Выход (г)               | № рец.  | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |         |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |                      |
| 35/25                   | 441     | <b>Чахохбили</b><br><i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Мука пшеничная, Кислота лимонная</i>                                                            | Калорийность-77, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-2                                   |                      |
| 190                     | 171     | <b>Каша рассыпчатая из гречневой крупы</b><br><i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(И)</i>                                                                                                                     | Калорийность-276, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-45                                |                      |
| 200                     | 54-2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><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 Завтрак</b> |         |                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-491, Белки-23, Жиры-10, Углеводы-77                               |                      |
| <b><u>Обед</u></b>      |         |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |                      |
| 230/5                   | 131     | <b>Свекольник на мясном бульоне со сметаной</b><br><i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-225, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-16                               |                      |
| 20                      | 170     | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| 25/155                  | 501     | <b>Говядина тушеная с картофелем</b><br><i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Соль йодированная</i>                                              | Калорийность-225, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-18                                |                      |
| 200                     | 396     | <b>Лимонный чайный напиток</b><br><i>Чай, Сахар, Лимон</i>                                                                                                                                                                            | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   |                      |
| 25                      | 109     | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>                                                                                                                                                                               | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          |                      |
| 40                      | 108     | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>                                                                                                                                                                           | Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |         |                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-700, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-87                               |                      |
| <b>Итого за день</b>    |         |                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-1 190, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-164                            | <b>163-03</b>        |

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