

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



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

# Меню

на 22.05.2026, 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>Завтрак</b>                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                      |
| 30/220                         | 291     | <b>Плов из отварной птицы</b><br><i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>                                                                           | Калорийность-449, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-60                               |                      |
| 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-586, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-90                               |                      |
| <b>Обед</b>                    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                      |
| 200/5                          | 99      | <b>Суп из овощей на курином бульоне со сметаной</b><br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i> | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9                                   |                      |
| 80/30                          | 239/453 | <b>Тефтели рыбные в томатном соусе</b><br><i>Минтай б/з с/м, Хлеб пшеничный , Молоко 3,2%, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>                      | Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-14                               |                      |
| 150                            | 647     | <b>Картофель тушеный</b><br><i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%</i>                                                                                                                       | Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24                                 |                      |
| 200                            | 507     | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>Яблоки, Сахар</i>                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-79, Углеводы-19                                                   |                      |
| 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-647, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-95                               |                      |
| <b>Итого за день</b>           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-1 234, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-185                            | <b>163-03</b>        |
| Шеф-повар _____                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                   | (Юзаева И.А.)                                                                  |                      |
| Ответственный по питанию _____ |         |                                                                                                                                                                                                                                                                   | (Старикова С. Е.)                                                              |                      |
| Калькулятор _____              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                   | (Зарипова Д.А.)                                                                |                      |