

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



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

# Меню

на 28.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды

| Выход (г)               | № рец. | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                      |
| 10                      | 14     | Масло сливочное порциями                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |                      |
| 60                      | 296    | Котлеты из птицы<br><i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное рафинированное</i>                                                                                                                                         | Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11,<br>Углеводы-2                              |                      |
| 215                     | 203    | Макаронные изделия отварные<br>с маслом<br><i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>                                                                                                         | Калорийность-288, Белки-8, Жиры-5,<br>Углеводы-53                              |                      |
| 200                     | 396    | Лимонный чайный напиток<br><i>Чай, Сахар, Лимон</i>                                                                                                                                                                          | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   |                      |
| 65                      | 111    | Батон нарезной                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2,<br>Углеводы-31                              |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-703, Белки-20, Жиры-25,<br>Углеводы-96                            |                      |
| <b>Обед</b>             |        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                      |
| 300/5                   | 81     | Борщ на курином бульоне со<br>сметаной<br><i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый<br/>неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Сметана 15%</i> | Калорийность-165, Белки-11, Жиры-8,<br>Углеводы-12                             |                      |
| 20                      | 170    | Гренки из пшеничного хлеба                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| 30/170                  | 598    | Рагу из мяса птицы<br><i>Куриная грудка, Соль йодированная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук<br/>репчатый неочищенный, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное</i>                 | Калорийность-199, Белки-11, Жиры-6,<br>Углеводы-26                             |                      |
| 200                     | 512    | Компот из изюма<br><i>Изюм, Сахар</i>                                                                                                                                                                                        | Калорийность-116, Углеводы-28                                                  |                      |
| 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-735, Белки-32, Жиры-15,<br>Углеводы-118                           |                      |
| <b>Итого за день</b>    |        |                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-1 438, Белки-52, Жиры-40,<br>Углеводы-215                         | <b>192-64</b>        |

Шеф-повар \_\_\_\_\_ (Юзаева И.А.)  
Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ (Данилова А.В.)  
Калькулятор \_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)