

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

Ялашева Альбина  
Мидхатовна  
Альбина Ялашева  
Мидхатовна  
Мидхатовна  
на 2026-10-20 12:07:40  
10.0.0

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



## Меню

на 23.10.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

| 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>          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                      |
| 30                             | 4           | <b>Салат из белокочанной капусты<br/>с морковью</b><br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное,<br/>Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>                                                                       | Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-3                                            |                      |
| 30/60                          | 499         | <b>Говядина тушеная</b><br><i>Говядина (категория 1.2), Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Соль йодированная, Масло<br/>растительное рафинированное</i>                                                                                                                  | Калорийность-146, Белки-9, Жиры-11,<br>Углеводы-1                              |                      |
| 190                            | 171         | <b>Каша рассыпчатая из гречневой<br/>крупы</b><br><i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>                                                                                                                                                           | Калорийность-276, Белки-10, Жиры-6,<br>Углеводы-45                             |                      |
| 200                            | 54-<br>2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 50                             | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с витаминами и<br/>железом</b>                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-23                              |                      |
| 200                            | 518         | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-688, Белки-25, Жиры-21,<br>Углеводы-99                            |                      |
| <b><u>Обед</u></b>             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                      |
| 250/5                          | 131         | <b>Свекольник на мясном бульоне<br/>со сметаной</b><br><i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный,<br/>Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана 15%</i>                            | Калорийность-241, Белки-17, Жиры-11,<br>Углеводы-18                            |                      |
| 15                             | 176         | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          |                      |
| 25/155                         | 260         | <b>Говядина, тушенная с овощами<br/>в соусе</b><br><i>Говядина (категория 1.2), Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный,<br/>Горошек зеленый консервированный, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное, Соль<br/>йодированная</i> | Калорийность-221, Белки-9, Жиры-13,<br>Углеводы-16                             |                      |
| 200                            | 396         | <b>Лимонный чайный напиток</b><br><i>Чай, Сахар, Лимон</i>                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   |                      |
| 65                             | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с витамином и<br/>железом</b>                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-29                              |                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-697, Белки-33, Жиры-25,<br>Углеводы-84                            |                      |
| <b>Итого за день</b>           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-1 385, Белки-58, Жиры-46,<br>Углеводы-183                         | <b>203-03</b>        |
| Шеф-повар _____                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | (Юзаева И.А.)                                                                  |                      |
| Ответственный по питанию _____ |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | (Данилова А.В.)                                                                |                      |
| Калькулятор _____              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | (Зарипова Д.А.)                                                                |                      |