

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



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

## Меню

на 03.10.2025, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОВЗ,инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Полдник</b>				
50	4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
30/170	291	<b>Плов из отварной птицы</b> <i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-356, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-47	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</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-555, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-81	
<b>Обед</b>				
250	75	<b>Суп куллама по-деревенски на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
50/130	349	<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b> <i>Минтай б/г с/м, Картофель неочищенный, Масло растительное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Кислота лимонная</i>	Калорийность-171, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-18	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
60	421	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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-662, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-107	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 216, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-188	<b>169-73</b>

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)