

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



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

## Меню

на 10.10.2025, 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><u>Полдник</u></b>				
200/5/20	128	<b>Борщ с капустой и картофелем с птицей</b> <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Куриная грудка</i>	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-11	
60	395	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Кефир, Сахар, Яйцо, Масло сливочное (II), Сода пищевая, Соль йодированная, Ванилин, Масло растительное</i>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	54-2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
200	518	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-563, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-92	
<b><u>Обед</u></b>				
200	271	<b>Суп "Любительский" на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
50/50	343	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)</b> <i>Минтай б/з с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	633	<b>Картофель запеченный по-домашнему</b> <i>Картофель неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	
200	54-2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-624, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-94	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 187, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-185	<b>169-73</b>
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		