

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



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

# Меню

на 17.10.2025, 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>   |             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 20               | 106         | Овощи натуральные свежие                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-3, Углеводы-1                                                     |                      |
| 30/200           | 291         | Плов из отварной птицы<br><i>Куриная грудка, Масло растительное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>                                                                          | Калорийность-412, Белки-13, Жиры-15,<br>Углеводы-55                            |                      |
| 200              | 54-<br>2гн- | Чай с сахаром<br><i>Чай, Сахар</i>                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 50               | 108         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом                                                                                                                                                                           | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-23                              |                      |
| Итого за Завтрак |             |                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-552, Белки-18, Жиры-16,<br>Углеводы-85                            |                      |
| <b>Обед</b>      |             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 200/5            | 99          | Суп из овощей на курином<br>бульоне со сметаной<br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-9                                |                      |
| 80/30            | 239/4<br>53 | Тефтели рыбные в томатном<br>соусе<br><i>Минтай б/г с/м, Хлеб пшеничный , Молоко, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Масло растительное, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>                            | Калорийность-195, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-14                            |                      |
| 150              | 647         | Картофель тушеный<br><i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное (II)</i>                                                                                                        | Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-24                              |                      |
| 200              | 507         | Компот из свежих яблок<br><i>Яблоки, Сахар</i>                                                                                                                                                                                             | Калорийность-79, Углеводы-19                                                   |                      |
| 25               | 109         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.                                                                                                                                                                                        | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          |                      |
| 40               | 108         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с вит. и железом                                                                                                                                                                                    | Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18                                          |                      |
| Итого за Обед    |             |                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-647, Белки-21, Жиры-20,<br>Углеводы-95                            |                      |
| Итого за день    |             |                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-1 200, Белки-38, Жиры-36,<br>Углеводы-180                         | 169-73               |

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