

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



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

## Меню

на 20.10.2025, МОАУ СОШ с. Амзя, 5-11кл ОВЗ, инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>				
60/40	296	<b>Котлеты из птицы с соусом томатным</b> <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	
200	203	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-270, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-49	
200	396	<b>Лимонный чайный напиток</b> <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	111	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-548, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-94	
<b><u>Обед</u></b>				
300/5	287	<b>Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-138, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-10	
20	176	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15	
30/170	217	<b>Каша гречневая с птицей</b> <i>Куриная грудка, Масло растительное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-344, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-45	
200	503	<b>Инстантный витаминизированный напиток (кисель)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
85	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-875, Белки-39, Жиры-17, Углеводы-141	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 423, Белки-53, Жиры-29, Углеводы-235	<b>190-02</b>
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		