

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



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

## Меню

на 23.10.2025, 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>Полдник</u></b>				
250/20	103	<b>Суп картофельный с лапшой домашней с птицей</b> <i>Картофель очищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Мука пшеничная, Яйцо, Куриная грудка</i>	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-23	
100	541	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Творог, Ванилин, Масло растительное</i>	Калорийность-309, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-45	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
120	112	<b>Фрукт яблоко</b>	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-680, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-115	
<b><u>Обед</u></b>				
250	102	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-20	
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	
180	628	<b>Рис отварной</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-47	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
55	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-765, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-120	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 445, Белки-63, Жиры-28, Углеводы-235	<b>190-02</b>

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

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