

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



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

## Меню

на 11.11.2025, 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>				
10	15	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	
200	174	<b>Каша ячневая молочная жидкая</b> <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40	
100	567	<b>Булочка "Российская"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-343, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-61	
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	
100		<b>Йогурт питьевой</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-885, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-144	
<b><u>Обед</u></b>				
300	113	<b>Суп лапша домашняя на курином бульоне</b> <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	
30/180	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-375, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-49	
200	512	<b>Компот из изюма</b> <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
95	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-851, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-137	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 736, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-281	<b>190-02</b>
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		