

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 17.12.2025, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

| Выход (г)               | № рец. | Наименование блюда                                                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Полдник</b>          |        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 10                      | 14     | Масло сливочное порциями                                                                                                                                                                             | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |                      |
| 200                     | 210    | Омлет натуральный                                                                                                                                                                                    | Калорийность-279, Белки-16, Жиры-21,<br>Углеводы-6                             |                      |
|                         |        | Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 200                     | 396    | Лимонный чайный напиток                                                                                                                                                                              | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   |                      |
|                         |        | Чай, Сахар, Лимон                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 65                      | 111    | Батон нарезной                                                                                                                                                                                       | Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2,<br>Углеводы-31                              |                      |
| 120                     | 112    | Фрукт яблоко                                                                                                                                                                                         | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |        |                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-613, Белки-22, Жиры-31,<br>Углеводы-59                            |                      |
| <b>Обед</b>             |        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 60                      | 7      | Салат из моркови                                                                                                                                                                                     | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-5                                |                      |
|                         |        | Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар                                                                                                                                                       |                                                                                |                      |
| 250/5                   | 82     | Борщ с капустой и картофелем<br>со сметаной                                                                                                                                                          | Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-13                              |                      |
|                         |        | Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь<br>неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль<br>йодированная, Сметана |                                                                                |                      |
| 60/40                   | 345    | Биточки рыбные п/ф с соусом<br>томатным                                                                                                                                                              | Калорийность-58, Жиры-5, Углеводы-3                                            |                      |
|                         |        | Рыбные биточки, 76г., Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Томат-паста,<br>Сахар, Соль йодированная                                                                             |                                                                                |                      |
| 180                     | 203    | Макаронные изделия отварные                                                                                                                                                                          | Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4,<br>Углеводы-44                              |                      |
|                         |        | Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 200                     | 841    | Лимонад лимонный                                                                                                                                                                                     | Калорийность-93, Углеводы-22                                                   |                      |
|                         |        | Лимон, Сахар                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                      |
| 40                      | 109    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами<br>и железом                                                                                                                               | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| 55                      | 108    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с вит. и железом                                                                                                                                              | Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-25                              |                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-795, Белки-17, Жиры-22,<br>Углеводы-130                           |                      |
| <b>Итого за день</b>    |        |                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-1 408, Белки-39, Жиры-53,<br>Углеводы-189                         | <b>190-02</b>        |

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