

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



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

## Меню

на 13.01.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл 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>				
190	182	<b>Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл</b> <i>Крупа ячневая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	
60	567	<b>Булочка "Российская"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное (II), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-564, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-101	
<b><u>Обед</u></b>				
250	113	<b>Суп лапша домашняя на курином бульоне</b> <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14	
30/155	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-333, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-43	
200	512	<b>Компот из изюма</b> <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-740, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 304, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-215	<b>150-82</b>

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

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