

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



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

## Меню

на 15.01.2026, 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>				
20	106	<b>Огурцы свежие</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	
60	345	<b>Биточки рыбные п/ф</b> <i>Рыбные биточки, 7бг., Масло растительное</i>	Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
205	643	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель неочищенный, Молоко, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	111	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-517, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-78	
<b><u>Обед</u></b>				
60	4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
250	248	<b>Суп "Кубанский" на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-192, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-25	
100	580	<b>Гуляш из мяса птицы</b> <i>Куриная грудка, Масло сливочное (II), Мука пшеничная, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-76, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-3	
180	203	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
200	485	<b>Кисель из сока плодового или ягодного</b> <i>Сок фруктовый I л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
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-872, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-140	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 388, Белки-54, Жиры-32, Углеводы-217	<b>192-64</b>

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

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