

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



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

# Меню

на 19.01.2026, 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>				
30	4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-3	
60	296	<b>Котлеты из птицы</b> <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	
180	349	<b>Каша вязкая гречневая с м/сл</b> <i>Крупа гречневая, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31	
200	396	<b>Лимонный чайный напиток</b> <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
120	112	<b>Фрукт яблоко</b>	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-598, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-87	
<b><u>Обед</u></b>				
250/5	96	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной</b> <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	
100	589	<b>Птица тушеная</b> <i>Куриная грудка, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-86, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-3	
180	628	<b>Рис отварной</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-47	
200	485	<b>Кисель из сока плодового или ягодного</b> <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
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-29, Жиры-13, Углеводы-133	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 362, Белки-48, Жиры-32, Углеводы-220	<b>192-64</b>

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