

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



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

## Меню

на 05.03.2026, 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>Завтрак</u></b>				
200	266	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл</b> <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-229, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-30	
60	414	<b>"Мамин пирог" ( пирог открытый с повидлом)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Масло сливочное 72,5%(II), Дрожжи сухие, Соль йодированная, Повидло, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-571, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-102	
<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 рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	
100	596	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b> <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Мука пшеничная, Томат- паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный</i>	Калорийность-117, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-5	
180	203	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-769, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-124	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 340, Белки-46, Жиры-28, Углеводы-225	<b>192-64</b>
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		