

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



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

## Меню

на 06.03.2026, 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>				
50	51	<b>Маринад овощной</b> <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Кислота лимонная, Сахар, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
30/210	291	<b>Плов из отварной птицы</b> <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-431, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-58	
200	841	<b>Лимонад лимонный</b> <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-734, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-114	
<b><u>Обед</u></b>				
250	75	<b>Суп куллама по-деревенски на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
50/150	349	<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b> <i>Минтай б/г с/м, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%(И), Кислота лимонная</i>	Калорийность-193, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-22	
200	54-2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
60	421	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(И), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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-737, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-124	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 471, Белки-48, Жиры-36, Углеводы-238	<b>192-64</b>

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

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