

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



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

## Меню

на 13.03.2026, 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>				
250/20	102	<b>Кӧжыен шыд (гороховый суп)</b> <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Куриная грудка</i>	Калорийность-209, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-20	
100	1036	<b>Кокроки с картофелем</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42	
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	
120	112	<b>Фрукт яблоко</b>	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-702, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-109	
<b><u>Обед</u></b>				
250	271	<b>Суп "Любительский" на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
50/50	343	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)</b> <i>Минтай б/г с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
180	633	<b>Картофель запеченный по-домашнему</b> <i>Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-750, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-114	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 452, Белки-58, Жиры-36, Углеводы-223	<b>192-64</b>

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

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