

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



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

# Меню

на 11.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды

| Выход (г)               | № рец.      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 250/5/20                | 128         | <b>Борщ с капустой и картофелем<br/>с птицей и со сметаной</b><br><i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь<br/>неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар,<br/>Соль йодированная, Сметана 15%, Куриная грудка</i> | Калорийность-169, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-13                             |                      |
| 100                     | 395         | <b>Манник</b><br><i>Крупа манная, Кефир, Сахар, Яйцо, Масло сливочное 72,5%, Сода пищевая, Соль йодированная, Ванилин,<br/>Масло растительное рафинированное</i>                                                                                                                                                   | Калорийность-317, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-54                              |                      |
| 200                     | 54-<br>2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 65                      | 109         | <b>Хлеб ржано-пшеничный для<br/>детского питания с вит.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-28                              |                      |
| 120                     | 112         | <b>Фрукт яблоко</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-706, Белки-19, Жиры-19,<br>Углеводы-113                           |                      |
| <b>Обед</b>             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |
| 250                     | 271         | <b>Суп "Любительский" на<br/>курином бульоне</b><br><i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло<br/>растительное рафинированное, Соль йодированная</i>                                                                                                         | Калорийность-186, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-26                              |                      |
| 50/50                   | 343         | <b>Рыба, тушенная в томате с<br/>овощами (минтай)</b><br><i>Минтай б/з с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное<br/>рафинированное, Сахар, Соль йодированная</i>                                                                                                        | Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6,<br>Углеводы-5                              |                      |
| 180                     | 633         | <b>Картофель запеченный по-<br/>домашнему</b><br><i>Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>                                                                                                                                                                                | Калорийность-235, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-38                              |                      |
| 200                     | 54-<br>2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 85                      | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с вит. и железом</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-38                              |                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-750, Белки-28, Жиры-20,<br>Углеводы-114                           |                      |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-1 456, Белки-47, Жиры-40,<br>Углеводы-227                         | <b>192-64</b>        |

Шеф-повар \_\_\_\_\_ (Юзаева И.А.)  
Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ (Данилова А.В.)  
  
Калькулятор \_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)