

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

Ялашева Альбина  
Мидхатовна  
Альбина  
Мидхатовна  
Я являюсь  
автором этого  
документа  
2026-09-22 11:56:  
03  
10.0.0



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

## Меню

на 23.09.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, 1-4 кл ОВЗ, инвалиды

| Выход (г)                                         | № рец.      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|---------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                             |             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 60                                                | 345         | <b>Биточки рыбные п/ф</b><br><i>Рыбные биточки, 76г., Масло растительное рафинированное</i>                                                                                                                          | Калорийность-135, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-9                               |                      |
| 190                                               | 418         | <b>Пюре из гороха с м/сл</b><br><i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>                                                                                                                               | Калорийность-311, Белки-22, Жиры-5,<br>Углеводы-45                             |                      |
| 200                                               | 54-<br>2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                                            | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 50                                                | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с витаминами и<br/>железом</b>                                                                                                                                            | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-23                              |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |             |                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-583, Белки-35, Жиры-12,<br>Углеводы-84                            |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                                |             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 250                                               | 271         | <b>Суп "Любительский" на<br/>мясном бульоне</b><br><i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло<br/>растительное рафинированное, Соль йодированная</i>            | Калорийность-301, Белки-21, Жиры-12,<br>Углеводы-27                            |                      |
| 180/5                                             | 421         | <b>Макаронник с мясом и м/сл</b><br><i>Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Вермишель, Лук репчатый<br/>неочищенный, Яйцо, Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i> | Калорийность-356, Белки-15, Жиры-18,<br>Углеводы-34                            |                      |
| 200                                               | 841         | <b>Лимонад лимонный</b><br><i>Лимон, Сахар</i>                                                                                                                                                                       | Калорийность-93, Углеводы-22                                                   |                      |
| 25                                                | 109         | <b>Хлеб ржано-пшеничный для<br/>детского питания с вит.</b>                                                                                                                                                          | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          |                      |
| 40                                                | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с вит. и железом</b>                                                                                                                                                      | Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                              |             |                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-890, Белки-41, Жиры-31,<br>Углеводы-112                           |                      |
| <b>Итого за день</b>                              |             |                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-1 473, Белки-76, Жиры-43,<br>Углеводы-195                         | <b>163-03</b>        |
| Шеф-повар _____<br>Ответственный по питанию _____ |             |                                                                                                                                                                                                                      | (Юзаева И.А.)<br>(Данилова А.В.)                                               |                      |
| Калькулятор _____                                 |             |                                                                                                                                                                                                                      | (Зарипова Д.А.)                                                                |                      |