

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



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

# Меню

на 03.12.2025, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл ОВЗ,инвалиды, СВО

| Выход (г)               | № рец.      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Полдник</b>          |             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |
| 20                      | 106         | Овощи натуральные свежие                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-3, Углеводы-1                                                     |                      |
| 200                     | 501         | Говядина тушеная с<br>картофелем<br><i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная</i>                                                                     | Калорийность-261, Белки-12, Жиры-15,<br>Углеводы-19                            |                      |
| 200                     | 54-<br>2гн- | Чай с сахаром<br><i>Чай, Сахар</i>                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 65                      | 111         | Батон нарезной                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2,<br>Углеводы-31                              |                      |
| 200                     | 518         | Сок фруктовый                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                          |                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |             |                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-554, Белки-18, Жиры-17,<br>Углеводы-78                            |                      |
| <b>Обед</b>             |             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |
| 300/5                   | 99          | Суп из овощей на мясном<br>бульоне со сметаной<br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-252, Белки-19, Жиры-13,<br>Углеводы-14                            |                      |
| 30/170                  | 370         | Плов из отварной говядины<br><i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное, Соль йодированная</i>                                                                            | Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17,<br>Углеводы-45                            |                      |
| 200                     | 396         | Лимонный чайный напиток<br><i>Чай, Сахар, Лимон</i>                                                                                                                                                                                       | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   |                      |
| 40                      | 109         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами<br>и железом                                                                                                                                                                    | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| 55                      | 108         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с вит. и железом                                                                                                                                                                                   | Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-25                              |                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-883, Белки-40, Жиры-31,<br>Углеводы-111                           |                      |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-1 437, Белки-58, Жиры-48,<br>Углеводы-189                         | <b>190-02</b>        |

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