

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



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

# Меню

на 26.12.2025, 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>          |             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 50                      | 7           | <b>Салат из моркови</b><br><i>Морковь неочищенная, Сахар, Масло растительное</i>                                                                                                                                                           | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5                                |                      |
| 250                     | 405/6<br>76 | <b>Паста "Карбонара"</b><br><i>Филе куриной грудки, Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное (II), Чеснок, Соль йодированная, Макароны изделия гр. А</i>                                                                                    | Калорийность-299, Белки-14, Жиры-8,<br>Углеводы-44                             |                      |
| 200                     | 54-<br>2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 65                      | 108         | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с витамином и<br/>железом</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-29                              |                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |             |                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-536, Белки-20, Жиры-13,<br>Углеводы-84                            |                      |
| <b>Обед</b>             |             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 300/5                   | 131         | <b>Свекольник на мясном бульоне<br/>со сметаной</b><br><i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный,<br/>Масло растительное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>             | Калорийность-290, Белки-21, Жиры-14,<br>Углеводы-21                            |                      |
| 10                      | 176         | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           |                      |
| 30/170                  | 260         | <b>Говядина, тушенная с овощами<br/>в соусе</b><br><i>Говядина (бескостная), Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный,<br/>Горошек зеленый консерв., Мука пшеничная, Масло растительное, Соль йодированная</i> | Калорийность-251, Белки-11, Жиры-15,<br>Углеводы-18                            |                      |
| 200                     | 396         | <b>Лимонный чайный напиток</b><br><i>Чай, Сахар, Лимон</i>                                                                                                                                                                                 | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   |                      |
| 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-803, Белки-39, Жиры-30,<br>Углеводы-95                            |                      |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-1 339, Белки-59, Жиры-43,<br>Углеводы-179                         | <b>190-02</b>        |

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