

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



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

# Меню

на 04.03.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 кл ОВЗ,инвалиды, СВО

| Выход (г)               | № рец.      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 180/5                   | 421         | <b>Макаронник с мясом и м/сл</b><br><i>Говядина котлетное , Масло растительное рафинированное, Вермишель, Лук репчатый неочищенный, Яйцо, Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>                                                  | Калорийность-356, Белки-15, Жиры-18,<br>Углеводы-34                            |                      |
| 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                              |                      |
| 120                     | 112         | <b>Фрукт яблоко</b>                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-549, Белки-19, Жиры-19,<br>Углеводы-75                            |                      |
| <b>Обед</b>             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 250/5                   | 99          | <b>Суп из овощей на мясном<br/>бульоне со сметаной</b><br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11,<br>Углеводы-12                            |                      |
| 25/155                  | 370         | <b>Плов из отварной говядины</b><br><i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>                                                                             | Калорийность-343, Белки-12, Жиры-15,<br>Углеводы-41                            |                      |
| 200                     | 396         | <b>Лимонный чайный напиток</b><br><i>Чай, Сахар, Лимон</i>                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   |                      |
| 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-735, Белки-33, Жиры-27,<br>Углеводы-91                            |                      |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-1 285, Белки-52, Жиры-46,<br>Углеводы-166                         | <b>163-03</b>        |

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