

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 28.05.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , Трудовой 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
190	352	Каша манная молочная жидкая с м/сл <i>Крупа манная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29	
60	184	Плюшка московская <i>Мука пшеничная в/с, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное рафинированное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завтрак			Калорийность-553, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-94	
<u>Обед</u>				
200/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
60/30	345	Биточки рыбные с соусом томатным <i>Минтай б/г с/м, Хлеб пшеничный , Молоко 3,2%, Яйцо, Соль йодированная, Масло растительное рафинированное, Сухари панировочные, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар</i>	Калорийность-121, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-11	
150	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко 3,2%, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
200	513	Компот из рябины черноплодной и яблок <i>Яблоки, Рябина черноплодная, Сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-16	
25	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед			Калорийность-567, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-88	
Итого за день			Калорийность-1 119, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-182	162-00
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	