

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



Утверждаю:
_____ *З.Ф.*
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 04.06.2026, 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	266	Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-29	
60	550	Шанежка наливная <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сметана 15%, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
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-534, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-88	
<u>Обед</u>				
200/5	154	Суп крестьянский с пшенной крупой со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Крупа пшенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
50/50	343	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/г с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
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	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
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-600, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-92	
Итого за день			Калорийность-1 135, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-180	162-00
Шеф-повар			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор			(Зарипова Д.А.)	