

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



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

# Меню

на 05.06.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , ЦДП 7-11

| Выход (г)               | № рец.      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 180                     | 350         | Каша пшенная молочная<br>жидкая с м/сл.<br><i>Крупа пшенная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>                                                                                                                                        | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-34                              |                      |
| 200                     | 54-<br>2гн- | Чай с сахаром<br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 50                      | 108         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-23                              |                      |
| 120                     | 112         | Фрукт яблоко                                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-422, Белки-12, Жиры-8,<br>Углеводы-75                             |                      |
| <b>Обед</b>             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |
| 30                      | 106         | Огурцы свежие                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-4, Углеводы-1                                                     |                      |
| 200/5                   | 99          | Суп из овощей на мясном<br>бульоне со сметаной<br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый<br/>неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное рафинированное, Соль йодированная,<br/>Сметана 15%</i> | Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-9                              |                      |
| 30/170                  | 217         | Кулеш с мясом (гречка)<br><i>Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый<br/>неочищенный, Соль йодированная</i>                                                                                                       | Калорийность-411, Белки-19, Жиры-17,<br>Углеводы-45                            |                      |
| 200                     | 513         | Компот из рябины<br>черноплодной и яблок<br><i>Яблоки, Рябина черноплодная, Сахар</i>                                                                                                                                                                                | Калорийность-69, Углеводы-16                                                   |                      |
| 25                      | 108         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11                                          |                      |
| 40                      | 109         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами<br>и железом                                                                                                                                                                                               | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-791, Белки-37, Жиры-27,<br>Углеводы-100                           |                      |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-1 213, Белки-49, Жиры-35,<br>Углеводы-175                         | <b>162-00</b>        |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ *Зарипова* (Зарипова Д.А.)