

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



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

# Меню

на 11.06.2026, 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>          |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 190                     | 352     | <b>Каша манная молочная жидкая с м/сл</b><br><i>Крупа манная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>                                                                                                                                                                | Калорийность-203, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29                                 |                      |
| 60                      | 184     | <b>Плюшка московская</b><br><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- | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, Чай</i>                                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| 50                      | 108     | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23                                 |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-553, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-94                               |                      |
| <b>Обед</b>             |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 200/5                   | 82      | <b>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной</b><br><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-178, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10                                |                      |
| 60/30                   | 345     | <b>Биточки рыбные с соусом томатным</b><br><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     | <b>Картофельное пюре</b><br><i>Картофель неочищенный, Молоко 3,2%, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>                                                                                                                                                                               | Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22                                 |                      |
| 200                     | 507     | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>Яблоки, Сахар</i>                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-79, Углеводы-19                                                   |                      |
| 25                      | 108     | <b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11                                          |                      |
| 40                      | 109     | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-661, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-91                               |                      |
| <b>Итого за день</b>    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-1 214, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-185                            | <b>162-00</b>        |

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