

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 17.06.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , Профильный 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
190	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл <i>Крупа ячневая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	
60	1020	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Творог, Ванилин, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-194, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-32	
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-555, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-97	
Обед				
60	69	Салат овощной с зеленым горошком <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	
200	113	Суп лапша домашняя <i>Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
30/170	291	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-356, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-47	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
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-753, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-115	
Итого за день			Калорийность-1 309, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-212	162-00

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)