

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.06.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , ЦДП 7-11

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
180	350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл. <i>Крупа пшенная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-34	
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	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-422, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-75	
Обед				
30	106	Огурцы свежие	Калорийность-4, Углеводы-1	
200/5	99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9	
30/170	217	Кулеш с мясом (гречка) <i>Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-411, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-45	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-801, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-102	
Итого за день			Калорийность-1 223, Белки-48, Жиры-35, Углеводы-178	162-00

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)