

Согласовано:

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

Утвержд

Умурбае



Меню

на 16.06.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , Профильный 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------	--------------------	--

Завтрак

190 356 Каша "Дружба" с м/сл Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-37

Крупа пшеничная, Крупа рисовая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%

60 421 Сдоба обыкновенная Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3,
Углеводы-36

Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо

200 54-
2гн- Чай с сахаром Калорийность-28, Углеводы-7

Сахар, Чай

50 108 Хлеб пшеничный для детского
питания с витаминами и Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-23

железом

Итого за Завтрак Калорийность-566, Белки-16, Жиры-10,
Углеводы-103

Обед

30 71 Помидоры свежие Калорийность-7, Углеводы-1

200/5 131 Свекольник на мясном бульоне Калорийность-196, Белки-14, Жиры-9,
со сметаной Углеводы-14

*Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный,
Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана 15%*

30/170 501 Жаркое по-домашнему Калорийность-254, Белки-11, Жиры-15,
Углеводы-20

*Говядина (категория 1.3), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное
рафинированное, Томат-паста, Соль йодированная*

200 783 Чай фруктовый Калорийность-33, Углеводы-8

Чай, Яблоки, Сахар

25 108 Хлеб пшеничный для детского
питания с витаминами и Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11
железом

40 109 Хлеб ржано-пшеничный для
детского питания с витаминами Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17
и железом

Итого за Обед Калорийность-629, Белки-30, Жиры-25,
Углеводы-72

Итого за день Калорийность-1 195, Белки-45, Жиры-35,
Углеводы-174

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Старикова С. Е.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость
питания

162-00