

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)

Меню

на 30.04.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 5-11кл

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
250/20	103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Куриная грудка</i>	Калорийность-149, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-21	
100	541	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-309, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-45	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-678, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-113	100-00
Обед				
250	102	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-20	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/з с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
180	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-47	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-747, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-116	92-64
Итого за день			Калорийность-1 424, Белки-63, Жиры-28, Углеводы-229	
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	