

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



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

## Меню

на 29.05.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
180	182	<b>Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл</b> <i>Крупа ячневая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	54-2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <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	
200	518	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-442, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-83	
<b><u>Обед</u></b>				
200	75	<b>Суп куллама по-деревенски на курином бульоне</b> <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
40/60	580	<b>Гуляш из мяса птицы</b> <i>Куриная грудка, Масло сливочное 72,5%, Мука пшеничная в/с, Томат-паста, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-66, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-3	
150	203	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	783	<b>Чай фруктовый</b> <i>Чай, Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-33, Углеводы-8	
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-546, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-92	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-988, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-175	<b>162-00</b>

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ *Зарипова* (Зарипова Д.А.)