

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



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

## Меню

на 04.06.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
190	266	<b>Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл</b> <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-29	
60	550	<b>Шанежка наливная</b> <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сметана 15%, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-534, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-88	
<b><u>Обед</u></b>				
200/5	154	<b>Суп крестьянский с пшениной крупой со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Крупа пшеничная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
50/50	343	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)</b> <i>Минтай б/г с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	312	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель неочищенный, Молоко 3,2%, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
200	512	<b>Компот из изюма</b> <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
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-600, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-92	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 135, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-180	<b>162-00</b>
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		