

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 02.06.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , Трудовой 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
190	356	Каша "Дружба" с м/сл <i>Крупа пшеничная, Крупа рисовая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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	
Итого за Завтрак			Калорийность-566, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-103	
<u>Обед</u>				
30	106	Огурцы свежие	Калорийность-4, Углеводы-1	
200/5	131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-196, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-14	
30/170	501	Жаркое по-домашнему <i>Говядина (категория 1.3), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-254, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-20	
200	783	Чай фруктовый <i>Чай, Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-33, Углеводы-8	
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-626, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-71	
Итого за день			Калорийность-1 192, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-174	162-00

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)