

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



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

## Меню

на 05.06.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
180	350	<b>Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл.</b> <i>Крупа пшеничная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, 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	
120	112	<b>Фрукт яблоко</b>	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-422, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-75	
<b><u>Обед</u></b>				
30	106	<b>Огурцы свежие</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	
200/5	99	<b>Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9	
30/170	217	<b>Кулеш с мясом (гречка)</b> <i>Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-411, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-45	
200	513	<b>Компот из рябины черноплодной и яблок</b> <i>Яблоки, Рябина черноплодная, Сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-16	
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-791, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-100	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 213, Белки-49, Жиры-35, Углеводы-175	<b>162-00</b>

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

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