

Согласовано:

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

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



# Меню

на 06.06.2026, 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	351	<b>Каша гречневая молочная</b> <i>Крупа гречневая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-198, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	
60	565	<b>Булочка дорожная</b> <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
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-566, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-95	
<b><u>Обед</u></b>				
30	106	<b>Огурцы свежие</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	
200/5	96	<b>Рассольник ленинградский на мясном бульоне с перловой крупой со сметаной</b> <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-190, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-14	
30/170/5	285	<b>Макаронник с мясом и м/сл</b> <i>Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	Калорийность-461, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-52	
60/30	389/453	<b>Тефтели из говядины в томатном соусе</b> <i>Тефтели из говядины (76г), Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-11	
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	841	<b>Лимонад лимонный</b> <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
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-1 276, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-166	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 842, Белки-67, Жиры-59, Углеводы-261	<b>162-00</b>

Шеф-повар

Ответственный по питанию

(Юзаева И.А.)

(Старикова С. Е.)

Калькулятор

(Зарипова Д.А.)