

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.06.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, Профильный 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
190	361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко 3,2%, Соль йодированная, Сахар, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33	
60	540	Ватрушка с повидлом <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Повидло, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-39	
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-535, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-101	
<u>Обед</u>				
200	270	Суп "Летний" 200 (НО) <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Горошек зеленый консерв.</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
60/30	296	Котлеты из птицы с соусом томатным <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное 72,5%, Томат-паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-4	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-672, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-99	
Итого за день			Калорийность-1 207, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-200	162-00

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)