

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.06.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
190	418	Пюре из гороха с м/сл <i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-311, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-45	
60	424	Булочка домашняя <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37	
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-680, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-112	
<u>Обед</u>				
30	106	Огурцы свежие	Калорийность-4, Углеводы-1	
200/5	87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Мука пшеничная в/с, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6	
30/150/5	284	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина (категория 1.3), Масло растительное рафинированное, Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Соль йодированная</i>	Калорийность-340, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-33	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
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-736, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-91	
Итого за день			Калорийность-1 415, Белки-62, Жиры-39, Углеводы-203	162-00

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

Калькулятор _____ *Зарипова* (Зарипова Д.А.)