

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.06.2026, 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	349	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл <i>Крупа пшеничная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-229, Белки-9, Жиры-6, 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	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-458, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-86	
<u>Обед</u>				
200	271	Суп "Любительский" <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
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	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
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-752, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-115	
Итого за день			Калорийность-1 210, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-200	162-00

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)