

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



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

## Меню

на 16.06.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
190	356	<b>Каша "Дружба" с м/сл</b> <i>Крупа пшеничная, Крупа рисовая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37	
60	421	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>Мука пшеничная в/с, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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-16, Жиры-10, Углеводы-103	
<b><u>Обед</u></b>				
30	106	<b>Огурцы свежие</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	
200/5	131	<b>Свекольник на мясном бульоне без сметаны</b> <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-191, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-14	
30/170	501	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Говядина (категория 1.3), Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-254, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-20	
200	783	<b>Чай фруктовый</b> <i>Чай, Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-33, Углеводы-8	
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-620, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-71	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 187, Белки-45, Жиры-34, Углеводы-174	<b>162-00</b>

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

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