

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



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

## Меню

на 22.06.2026, МОАУ СОШ с. Амзя, ЦДП 7-11

| Выход (г)               | № рец.      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |             |  |  |                      |
| 180                     | 350         | <b>Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл.</b><br><i>Крупа пшеничная, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>  | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-34                              |                      |
| 200                     | 54-<br>2гн- | <b>Чай с сахаром</b><br><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,<br>Углеводы-23                              |                      |
| 120                     | 112         | <b>Фрукт яблоко</b>  | Калорийность-56, Углеводы-12   |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |  | Калорийность-422, Белки-12, Жиры-8,<br>Углеводы-75                             |                      |
| <b><u>Обед</u></b>      |             |  |  |                      |
| 30                      | 106         | <b>Огурцы свежие</b>   | Калорийность-4, Углеводы-1   |                      |
| 200/5                   | 287         | <b>Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной</b><br><i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i> | Калорийность-67, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-7                                |                      |
| 30/170                  | 217         | <b>Каша гречневая с птицей</b><br><i>Куриная грудка, Масло растительное рафинированное, Крупа гречневая, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>   | Калорийность-344, Белки-17, Жиры-11,<br>Углеводы-45                            |                      |
| 200                     | 512         | <b>Компот из изюма</b><br><i>Изюм, Сахар</i>   | Калорийность-116, Углеводы-28  |                      |
| 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-670, Белки-25, Жиры-15,<br>Углеводы-109                           |                      |
| <b>Итого за день</b>    |             |  | Калорийность-1 092, Белки-37, Жиры-23,<br>Углеводы-184                         | <b>162-00</b>        |

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

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