

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
<b><u>Завтрак</u></b>				
190	418	<b>Пюре из гороха с м/сл</b> <i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-311, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-45	
75	579	<b>Коржик молочный</b>	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	
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-679, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-115	
<b><u>Обед</u></b>				
30	71	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	
200/5	87	<b>Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной</b> <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	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <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	<b>Лимонад лимонный</b> <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
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-739, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-91	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 418, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-206	<b>162-00</b>

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

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