

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ села
Амзя(дош.отд.) _____ (Ялашева А.М.)



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 05.09.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
185	361	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	117	Батон нарезной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завтрак			Калорийность-338, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-60	
<u>2 завтрак</u>				
100	771	Какао с молоком	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
200	144	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийность-153, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-17	
20	176	Гренки	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15	
30/130	158	Рагу из овощей в томатном соусе с птицей	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-14	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-630, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-84	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	
50	184	Плюшка Московская	Калорийность-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-439, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-74	
Итого за день			Калорийность-1 456, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-224	155-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)