

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



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

## Меню

на 12.09.2025, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
165	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-196, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	
14	609	Печенье	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-372, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-65	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b><u>Обед</u></b>				
50	112	Овощи свежие порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1	
180/5	136	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
50/20	377/3 66	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-575, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-93	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150/5	254	Каша гречневая вязкая молочная с м/сл	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	
50	559	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-36	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-489, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-89	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 496, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-251	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
 Калькулятор

\_\_\_\_\_  
 (Шамсиева Э.Р.)  
 \_\_\_\_\_  
 (Тагирова И.Г.)