

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.09.2025, 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>				
165	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-196, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
14	609	Печенье	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Завтрак			Калорийность-380, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-67	
<u>2 завтрак</u>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
200/5	82	Рассольник ленинградский	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	
10	176	Гренки	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	
25/130	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-189, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13	
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	
Итого за Обед			Калорийность-603, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-77	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60	471	Фишболы	Калорийность-101, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-11	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-408, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-69	
Итого за день			Калорийность-1 450, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-218	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Тагирова И.Г.)	