

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.09.2025, 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 ячневая вязкая молочная	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
20	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-400, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-65	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
50	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
180	155	Суп "Любительский" на мясном бульоне	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-21	
25/130/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
180	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-51, Углеводы-12	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-699, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-79	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	356	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-315, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-53	
Итого за день			Калорийность-1 470, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-209	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	