

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 25.09.2025, 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	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	771	Какао с молоком	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-341, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-42	
<u>2 завтрак</u>				
100	531	Компот из изюма	Калорийность-28, Углеводы-7	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-28, Углеводы-7	
<u>Обед</u>				
180/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
50/20	355	Тефтели рыбные с соусом томатным	Калорийность-106, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	
130	419	Рис отварной	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-17, Углеводы-4	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-464, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-72	
<u>Уплотненный полдник</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
155	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23	
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-314, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-52	
Итого за день			Калорийность-1 148, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-173	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	