

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



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

# Меню

на 30.09.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

| Выход (г)                    | № рец.      | Наименование блюда                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u>Завтрак</u>               |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 95/4                         | 307         | Омлет натуральный                                         | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13,<br>Углеводы-3                              |                      |
| 180                          | 411         | Чай без сахара                                            |                                                                                |                      |
| 120                          | 118         | Яблоко                                                    | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
|                              |             | Хлеб пшеничный для детского                               |                                                                                |                      |
| 30                           | 114         | питания с витаминами и<br>железом                         | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| Итого за Завтрак             |             |                                                           | Калорийность-286, Белки-11, Жиры-14,<br>Углеводы-29                            |                      |
| <u>2 завтрак</u>             |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 100                          | 411         | Чай без сахара                                            |                                                                                |                      |
| Итого за 2 завтрак           |             |                                                           |                                                                                |                      |
| <u>Обед</u>                  |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 40                           | 51          | Салат из свеклы отварной                                  | Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                |                      |
| 180/5                        | 160         | Суп крестьянский с пшенной<br>крупой                      | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-8                                |                      |
| 70                           | 351/3<br>66 | Биточки рыбные минтай                                     | Калорийность-91, Белки-10, Жиры-3,<br>Углеводы-6                               |                      |
| 130                          | 643         | Картофельное пюре                                         | Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-19                              |                      |
| 180                          | 531         | Компот из изюма (без сахара)                              | Калорийность-51, Углеводы-12                                                   |                      |
| 50                           | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| Итого за Обед                |             |                                                           | Калорийность-467, Белки-19, Жиры-13,<br>Углеводы-68                            |                      |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 170                          | 349         | Каша молочная пшеничная<br>жидкая                         | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-31                              |                      |
| 120                          | 118         | Яблоко                                                    | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| 180                          | 411         | Чай без сахара                                            |                                                                                |                      |
|                              |             | Хлеб пшеничный для детского                               |                                                                                |                      |
| 35                           | 114         | питания с витаминами и<br>железом                         | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| Итого за Уплотненный полдник |             |                                                           | Калорийность-341, Белки-10, Жиры-6,<br>Углеводы-60                             |                      |
| Итого за день                |             |                                                           | Калорийность-1 094, Белки-39, Жиры-33,<br>Углеводы-158                         | 160-00               |
| Шеф-повар                    |             |                                                           | (Шамсиева Э.Р.)                                                                |                      |
| Калькулятор                  |             |                                                           | (Тагирова И.Г.)                                                                |                      |