

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



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

# Меню

на 06.10.2025, 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 |
|-------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |                                                           |                                                                                |                      |
| 170                                 | 423    | Пюре из гороха с м/сл                                     | Калорийность-281, Белки-20, Жиры-4,<br>Углеводы-41                             |                      |
| 5                                   | 111    | Масло сливочное порциями                                  | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 200                                 | 412    | Чай с лимоном и сахаром                                   | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   |                      |
| 30                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                           | Калорийность-415, Белки-22, Жиры-8,<br>Углеводы-63                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                           |                                                                                |                      |
| 130                                 | 537    | Сок фруктовый                                             | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13                                          |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                           | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13                                          |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                           |                                                                                |                      |
| 40                                  | 19     | Салат из моркови                                          | Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4                                            |                      |
| 180                                 | 75     | Суп куллама по-деревенски на<br>курином бульоне           | Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-14                               |                      |
| 35/35                               | 580    | Гуляш из птицы                                            | Калорийность-108, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-2                               |                      |
| 130                                 | 219    | Макаронные изделия отварные<br>с м/сл                     | Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-32                              |                      |
| 180                                 | 516    | Кисель из концентрата<br>плодового или ягодного           | Калорийность-107, Углеводы-29                                                  |                      |
| 50                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                           | Калорийность-643, Белки-21, Жиры-19,<br>Углеводы-100                           |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                           |                                                                                |                      |
| 120                                 | 118    | Яблоко                                                    | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| 180                                 | 1.13   | Суп рисовый с овощами<br>вегетарианский                   | Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-10                               |                      |
| 180                                 | 781    | Чай с молоком                                             | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               |                      |
| 35                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                           | Калорийность-246, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-47                              |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                           | Калорийность-1 364, Белки-48, Жиры-31,<br>Углеводы-223                         | <b>160-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

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