

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 08.10.2025, 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>				
170	350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-371, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-59	
<u>2 завтрак</u>				
100/4	420	Кефир с сахаром	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<u>Обед</u>				
40	72	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
180/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
30/130	6	Каша гречневая с мясом птицы	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-34	
180	412	Лимонный напиток	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-597, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-79	
<u>Уплотненный полдник</u>				
50	272	Расстегай с рыбой и рисом	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
180	147	Картофель тушеный (с овощами)	Калорийность-270, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-540, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-77	
Итого за день			Калорийность-1 583, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-222	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Тагирова И.Г.)	