

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.10.2025, 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 | 349 | Каша ячневая вязкая молочная | Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 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-406, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-66 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 120 | 118 | Яблоко | Калорийность-56, Углеводы-12 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-56, Углеводы-12 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 40 | 8 | Салат "Розовый" из капусты со свеклой | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3 | |
| 180 | 149 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | Калорийность-179, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-17 | |
| 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-653, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-75 | |
| <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-1 430, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-206 | 160-00 |

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)