

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



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

# Меню

на 10.11.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

| 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>             |        |                                                            |                                                                                |                      |
| 150                               | 658    | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                       | Калорийность-233, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37                                 |                      |
| 180                               | 412    | Чай с лимоном и сахаром                                    | Калорийность-37, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                | 117    | Батон нарезной                                             | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                  |                      |
| Итого за Завтрак                  |        |                                                            | Калорийность-348, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-61                                |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |        |                                                            |                                                                                |                      |
| 200                               | 537    | Сок фруктовый                                              | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                          |                      |
| Итого за 2 завтрак                |        |                                                            | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                          |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                |        |                                                            |                                                                                |                      |
| 40                                | 19     | Салат из моркови                                           | Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4                                            |                      |
| 150/5                             | 82     | Рассольник ленинградский                                   | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                  |                      |
| 50/10                             | 299/3  | Котлеты из говядины с соусом томатным                      | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9                                 |                      |
| 110                               | 219    | Макаронные изделия отварные с м/сл                         | Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27                                 |                      |
| 150                               | 411    | Чай с сахаром                                              | Калорийность-32, Углеводы-8                                                    |                      |
| 40                                | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| Итого за Обед                     |        |                                                            | Калорийность-569, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-74                               |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |        |                                                            |                                                                                |                      |
| 150/5                             | 148    | Суп из овощей со сметаной                                  | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                   |                      |
| 50                                | 572    | Шанежка с картофелем                                       | Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29                                 |                      |
| 180                               | 781    | Чай с молоком                                              | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11                                  |                      |
| 30                                | 114    | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| Итого за Уплотненный полдник      |        |                                                            | Калорийность-384, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-61                               |                      |
| Итого за день                     |        |                                                            | Калорийность-1 394, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-216                            | 160-00               |

Шеф-повар  
Калькулятор

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