

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.11.2025, 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	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
15	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-323, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56	
<u>2 завтрак</u>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
40	112	Овощи свежие порциями	Калорийность-6, Углеводы-1	
180	149	Пурса шўр (суп гороховый)	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-16	
25/130	318	Ушкал шыланкуктымo паренге (картофель тушеный с говядиной)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	
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-505, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-62	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-302, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-52	
Итого за день			Калорийность-1 191, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-174	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Тагирова И.Г.)	