

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.11.2025, 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	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	771	Какао с молоком	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-358, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-46	
<u>2 завтрак</u>				
100	531	Компот из изюма	Калорийность-28, Углеводы-7	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-28, Углеводы-7	
<u>Обед</u>				
40	82	Винегрет овощной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
180/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
50	355	Тефтели рыбные	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
130	419	Рис отварной	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-17, Углеводы-4	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-500, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150/5	254	Каша гречневая вязкая (на воде)	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	
180	411	Чай без сахара		
		Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
35	114			
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-304, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-51	
Итого за день			Калорийность-1 189, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-177	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	