

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



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

# Меню

на 04.12.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

| 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>             |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 170                               | 352    | Каша манная молочная жидкая                                      | Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-26                              |                      |
| 5                                 | 111    | Масло сливочное порциями                                         | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 200                               | 771    | Какао с молоком                                                  | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5                                |                      |
| 30                                | 117    | Батон нарезной                                                   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| Итого за Завтрак                  |        |                                                                  | Калорийность-358, Белки-11, Жиры-14,<br>Углеводы-46                            |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 100                               | 531    | Компот из изюма                                                  | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| Итого за 2 завтрак                |        |                                                                  | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 40                                | 82     | Винегрет овощной                                                 | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-3                                |                      |
| 180/5                             | 287    | Щи "Новгородские"                                                | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-6                                |                      |
| 50                                | 355    | Тефтели рыбные                                                   | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-7                                |                      |
| 130                               | 419    | Рис отварной                                                     | Калорийность-189, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-35                              |                      |
| 180                               | 526    | Компот из свежих яблок                                           | Калорийность-17, Углеводы-4                                                    |                      |
| 50                                | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| Итого за Обед                     |        |                                                                  | Калорийность-500, Белки-15, Жиры-16,<br>Углеводы-74                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150/5                             | 254    | Каша гречневая вязкая (на<br>воде)                               | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-22                              |                      |
| 180                               | 411    | Чай без сахара                                                   |                                                                                |                      |
| 35                                | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| 120                               | 118    | Яблоко                                                           | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| Итого за Уплотненный полдник      |        |                                                                  | Калорийность-304, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-51                              |                      |
| Итого за день                     |        |                                                                  | Калорийность-1 189, Белки-35, Жиры-37,<br>Углеводы-177                         | 160-00               |
| Шеф-повар                         |        |                                                                  | (Шамсиева Э.Р.)                                                                |                      |
| Калькулятор                       |        |                                                                  | (Лотыш И.Г.)                                                                   |                      |