

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 05.12.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М сад с глют

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
170	270	Каша пшеничная вязкая (на воде)	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-24	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
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-293, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-62	
<u>2 завтрак</u>				
100	411	Чай с сахаром	Калорийность-22, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-22, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
40	19	Салат из моркови	Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4	
180	136	Свекольник (без сметаны и без том.пасты)	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
50	377	Голубцы ленивые	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-4	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/р	Калорийность-199, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-609, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-93	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	254	Каша гречневая вязкая (на воде)	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-398, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-79	
Итого за день			Калорийность-1 321, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-239	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)