

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



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

# Меню

на 09.12.2025, 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 |
|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>             |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 95/4                              | 307         | Омлет натуральный                                         | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13,<br>Углеводы-3                              |                      |
| 180                               | 781         | Чай с молоком                                             | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               |                      |
| 120                               | 118         | Яблоко                                                    | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| 30                                | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          |                      |
| Итого за Завтрак                  |             |                                                           | Калорийность-332, Белки-11, Жиры-15,<br>Углеводы-37                            |                      |
| <u><b>2 завтрак</b></u>           |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 100                               | 526         | Компот из свежих яблок                                    | Калорийность-9, Углеводы-2                                                     |                      |
| Итого за 2 завтрак                |             |                                                           | Калорийность-9, Углеводы-2                                                     |                      |
| <u><b>Обед</b></u>                |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 40                                | 51          | Салат из свеклы отварной                                  | Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                |                      |
| 180/5                             | 160         | Суп крестьянский с пшенной<br>крупой                      | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-8                                |                      |
| 60/20                             | 351/3<br>66 | Биточки рыбные с соусом<br>томатным                       | Калорийность-92, Белки-9, Жиры-3,<br>Углеводы-7                                |                      |
| 130                               | 643         | Картофельное пюре                                         | Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-19                              |                      |
| 180                               | 394         | Компот из изюма                                           | Калорийность-90, Углеводы-22                                                   |                      |
| 50                                | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| Итого за Обед                     |             |                                                           | Калорийность-507, Белки-18, Жиры-13,<br>Углеводы-79                            |                      |
| <u><b>Уплотненный полдник</b></u> |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 170                               | 349         | Каша молочная пшеничная<br>жидкая                         | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-31                              |                      |
| 180                               | 411         | Чай с сахаром                                             | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 35                                | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| 120                               | 118         | Яблоко                                                    | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| Итого за Уплотненный полдник      |             |                                                           | Калорийность-363, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-66                              |                      |
| Итого за день                     |             |                                                           | Калорийность-1 213, Белки-38, Жиры-35,<br>Углеводы-184                         | 160-00               |
| Шеф-повар                         |             |                                                           | (Шамсиева Э.Р.)                                                                |                      |
| Калькулятор                       |             |                                                           | (Лотыш И.Г.)                                                                   |                      |