

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.01.2026, 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>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
15	176	Гренки	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-432, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-65	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
50	147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	
180	149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-17	
25/130/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
180	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-51, Углеводы-12	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-665, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-76	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	254	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
50	266	Пирожки печеные с капустой	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-268, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-45	
Итого за день			Калорийность-1 422, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-198	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Лотыш И.Г.)	