

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 26.01.2026, 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	8-20
170	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30	7-60
200	411	Чай без сахара		0-40
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-50
Итого за Завтрак			Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-46	22-70
<u>2 завтрак</u>				
130	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-12, Углеводы-3	5-80
Итого за 2 завтрак			Калорийность-12, Углеводы-3	5-80
<u>Обед</u>				
50	19	Салат из моркови	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	5-00
180/5	82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	11-70
60	322	Котлеты из птицы	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13	66-60
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	12-70
180	411	Чай без сахара		0-40
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	10-00
Итого за Обед			Калорийность-556, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-81	106-40
<u>Уплотненный полдник</u>				
180/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	9-90
50	572	Шанежка с картофелем	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	16-30
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	16-70
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	5-20
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-401, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-59	48-10
Итого за день			Калорийность-1 282, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-188	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	