

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.01.2026, 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>				
170	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	513	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-445, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-68	
<u>2 завтрак</u>				
120/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7	
<u>Обед</u>				
50	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
180	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-11	
30/130	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36	
180	412	Лимонный напиток	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-661, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-81	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	
50/15	326	Суфле творожное запеченое с повидлом	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-18	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-440, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-69	
Итого за день			Калорийность-1 625, Белки-57, Жиры-54, Углеводы-225	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)