

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



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

# Меню

на 30.01.2026, 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 |
|-------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |                                                           |                                                                                |                      |
| 170                                 | 361    | Каша рисовая молочная                                     | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6,                                             |                      |
|                                     |        | жидкая                                                    | Углеводы-29                                                                    |                      |
| 5                                   | 111    | Масло сливочное порциями                                  | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 200                                 | 411    | Чай с сахаром                                             | Калорийность-44, Углеводы-11                                                   |                      |
| 30                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                           | Калорийность-328, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-52                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                           |                                                                                |                      |
| 100                                 | 118    | Яблоко                                                    | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                           | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                           |                                                                                |                      |
| 40                                  | 55     | Салат из свеклы с яблоками                                | Калорийность-39, Жиры-2, Углеводы-5                                            |                      |
| 180                                 | 155    | Суп "Русский"                                             | Калорийность-134, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-19                              |                      |
| 30/130                              | 158    | Рагу из овощей с птицей                                   | Калорийность-227, Белки-11, Жиры-14,<br>Углеводы-13                            |                      |
| 180                                 | 526    | Компот из свежих яблок                                    | Калорийность-71, Углеводы-17                                                   |                      |
| 50                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                           | Калорийность-569, Белки-19, Жиры-22,<br>Углеводы-73                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                           |                                                                                |                      |
| 185                                 | 350    | Каша пшенная молочная                                     | Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7,                                             |                      |
|                                     |        | жидкая с м/сл                                             | Углеводы-35                                                                    |                      |
| 180                                 | 782    | Чай с сахаром                                             | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 35                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                           | Калорийность-340, Белки-10, Жиры-8,<br>Углеводы-58                             |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                           | Калорийность-1 284, Белки-36, Жиры-40,<br>Углеводы-193                         | <b>183-00</b>        |
| Шеф-повар                           |        |                                                           | (Шамсиева Э.Р.)                                                                |                      |
| Калькулятор                         |        |                                                           | (Лотыш И.Г.)                                                                   |                      |