

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



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

# Меню

на 10.02.2026, 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>               |             |                                                                  |                                                                                |                      |
| 95/4                                | 307         | Омлет натуральный                                                | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13,<br>Углеводы-3                              |                      |
| 5                                   | 111         | Масло сливочное порциями                                         | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 180                                 | 411         | Чай без сахара                                                   |                                                                                |                      |
| 125                                 | 118         | Яблоко                                                           | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-12                               |                      |
| 30                                  | 114         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |             |                                                                  | Калорийность-322, Белки-11, Жиры-17,<br>Углеводы-30                            |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |             |                                                                  |                                                                                |                      |
| 100                                 | 526         | Компот из свежих яблок                                           | Калорийность-9, Углеводы-2                                                     |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |             |                                                                  | Калорийность-9, Углеводы-2                                                     |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |             |                                                                  |                                                                                |                      |
| 50                                  | 51          | Салат из свеклы отварной                                         | Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4                                |                      |
| 180/5                               | 160         | Суп крестьянский с пшенной<br>крупой                             | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-8                                |                      |
| 70                                  | 351/3<br>66 | Биточки рыбные минтай                                            | Калорийность-91, Белки-10, Жиры-3,<br>Углеводы-6                               |                      |
| 130                                 | 643         | Картофельное пюре                                                | Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-19                              |                      |
| 180                                 | 531         | Компот из изюма (без сахара)                                     | Калорийность-51, Углеводы-12                                                   |                      |
| 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-475, Белки-19, Жиры-13,<br>Углеводы-69                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |             |                                                                  |                                                                                |                      |
| 170                                 | 349         | Каша молочная пшеничная<br>жидкая                                | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-31                              |                      |
| 180                                 | 411         | Чай без сахара                                                   |                                                                                |                      |
| 35                                  | 114         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| 125                                 | 118         | Яблоко                                                           | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-12                               |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |             |                                                                  | Калорийность-343, Белки-10, Жиры-7,<br>Углеводы-60                             |                      |
| <b>Итого за день</b>                |             |                                                                  | Калорийность-1 149, Белки-39, Жиры-37,<br>Углеводы-161                         | <b>183-00</b>        |
| Шеф-повар                           |             |                                                                  | (Шамсиева Э.Р.)                                                                |                      |
| Калькулятор                         |             |                                                                  | (Лотыш И.Г.)                                                                   |                      |