

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.02.2026, 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	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 без сахара		
		Хлеб пшеничный для детского		
30	114	питания с витаминами и	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		железом		
Итого за Завтрак			Калорийность-295, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-44	
<u>2 завтрак</u>				
125	118	Яблоко	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
40	36	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-3	
180	155	Суп "Любительский" на	Калорийность-160, Белки-10, Жиры-5,	
		курином бульоне	Углеводы-19	
30/130	158	Рагу из овощей с птицей	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-13	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-17, Углеводы-4	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,	
		детского питания с витаминами	Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-536, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-59	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	350	Каша пшенная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7,	
		жидкая с м/сл	Углеводы-35	
		Гренки из ржано-пшеничного		
20	176	хлеба для детского питания с	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	
		витаминами		
180	411	Чай без сахара		
		Хлеб пшеничный для детского		
35	114	питания с витаминами и	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		железом		
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-379, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-64	
Итого за день				183-00
			Калорийность-1 270, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-179	
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	