

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 02.03.2026, 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	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-281, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-41	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-393, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-56	
<u>2 завтрак</u>				
130	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
50	124	Икра свекольная	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
180/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-17, Углеводы-4	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-572, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	356	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-452, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-80	
Итого за день			Калорийность-1 453, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-219	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Лотыш И.Г.)	