

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



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

# Меню

на 29.04.2026, 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                                 | 350    | Каша пшенная молочная<br>жидкая с м/сл                           | Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-32                              |                      |
| 5                                   | 111    | Масло сливочное порциями                                         | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 200                                 | 411    | Чай без сахара                                                   |                                                                                |                      |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной                                                   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                                  | Калорийность-327, Белки-9, Жиры-11,<br>Углеводы-48                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 120                                 | 420    | Кефир                                                            | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-5                                |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                                  | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-5                                |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 50                                  | 236    | Винегрет с зеленым горошком<br>без картофеля                     | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-4                                |                      |
| 180                                 | 75     | Суп куллама по-деревенски на<br>курином бульоне                  | Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-14                               |                      |
| 30/130                              |        | Каша гречневая с мясом птицы                                     | Калорийность-316, Белки-15, Жиры-13,<br>Углеводы-34                            |                      |
| 180                                 | 411    | Чай без сахара                                                   |                                                                                |                      |
| 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-568, Белки-22, Жиры-21,<br>Углеводы-72                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 170                                 | 147    | Картофель тушеный (с<br>овощами)                                 | Калорийность-255, Белки-4, Жиры-14,<br>Углеводы-28                             |                      |
| 50                                  | 272    | Расстегай с рыбой и рисом                                        | Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3,<br>Углеводы-20                              |                      |
| 180                                 | 413    | Чай с молоком без сахара                                         | Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-4                                |                      |
| 35                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                                  | Калорийность-524, Белки-15, Жиры-21,<br>Углеводы-69                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                                  | Калорийность-1 490, Белки-49, Жиры-57,<br>Углеводы-194                         | <b>183-00</b>        |
| Шеф-повар<br>Калькулятор            |        |                                                                  | (Шамсиева Э.Р.)<br>(Лотыш И.Г.)                                                |                      |