

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.05.2026, 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	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
20	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-372, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-59	
<u>2 завтрак</u>				
120	419	Молоко кипяченое	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
50	67	Салат из моркови отварной и яблок	Калорийность-81, Жиры-7, Углеводы-5	
180/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-161, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-11	
25/130	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-189, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13	
180	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-21	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-618, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-69	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-134, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	
50	586	Булочка "Российская"	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-416, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-69	
Итого за день			Калорийность-1 478, Белки-45, Жиры-54, Углеводы-204	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)