

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



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

# Меню

на 22.05.2026, 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 |
|------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u>Завтрак</u>               |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 170                          | 361    | Каша рисовая молочная<br>жидкая                                  | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-29                              |                      |
| 5                            | 111    | Масло сливочное порциями                                         | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 200                          | 411    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-40, Углеводы-10                                                   |                      |
| 30                           | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| Итого за Завтрак             |        |                                                                  | Калорийность-335, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-54                             |                      |
| <u>2 завтрак</u>             |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 130                          | 118    | Яблоко                                                           | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-13                               |                      |
| Итого за 2 завтрак           |        |                                                                  | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-13                               |                      |
| <u>Обед</u>                  |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 50                           | 51     | Салат из свеклы отварной                                         | Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4                                |                      |
| 180                          | 155    | Суп "Любительский" на<br>курином бульоне                         | Калорийность-160, Белки-10, Жиры-5,<br>Углеводы-19                             |                      |
| 30/130                       | 158    | Рагу из овощей в томатном<br>соусе с птицей                      | Калорийность-234, Белки-11, Жиры-14,<br>Углеводы-14                            |                      |
| 180                          | 526    | Компот из свежих яблок                                           | Калорийность-71, Углеводы-17                                                   |                      |
| 50                           | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| Итого за Обед                |        |                                                                  | Калорийность-605, Белки-25, Жиры-23,<br>Углеводы-75                            |                      |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 170                          | 350    | Каша пшенная молочная<br>жидкая с м/сл                           | Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-32                              |                      |
| 18                           | 609    | Печенье сахарное "Юбилейная<br>песенка"                          | Калорийность-79, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-12                               |                      |
| 180                          | 782    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 35                           | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                          |                      |
| Итого за Уплотненный полдник |        |                                                                  | Калорийность-413, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-70                            |                      |
| Итого за день                |        |                                                                  | Калорийность-1 414, Белки-44, Жиры-43,<br>Углеводы-211                         | 183-00               |

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)