

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



Утвержд

Умурбаев

Меню

на 02.06.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
110	118	Яблоко	Калорийность-52, Углеводы-11
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Завтрак			Калорийность-372, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-39
<u>2 завтрак</u>			
120	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-14
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Углеводы-14
<u>Обед</u>			
50	142	Салат "Осенний"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
180/5	160	Суп крестьянский с пшеной крупой	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8
60/20	351/3 66	Биточки рыбные с соусом томатным	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед			Калорийность-528, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
170	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
50	184	Плюшка Московская	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-474, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-82
Итого за день			Калорийность-1 434, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-217

Шеф-повар
Калькулятор

Шамсиева

(Шамсиева Э.Р.)
(Лотыш И.Г.)

аю:

[Handwritten signature]

ва 3.Ф.

Стоимость
питания

183-00