

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



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

# Меню

на 31.08.2026, 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 |
|-------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 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                                 | 412    | Чай с лимоном и сахаром                                    | Калорийность-41, Углеводы-10                                                |                   |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной                                             | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                            | Калорийность-434, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-67                             |                   |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 130                                 | 537    | Сок фруктовый                                              | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13                                       |                   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                            | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13                                       |                   |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 50                                  | 124    | Икра свекольная                                            | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5                                |                   |
| 180/5                               | 148    | Суп из овощей со сметаной                                  | Калорийность-99, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-8                                |                   |
| 35/35                               | 580    | Гуляш из птицы                                             | Калорийность-108, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2                               |                   |
| 130                                 | 219    | Макаронные изделия отварные с м/сл                         | Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32                              |                   |
| 180                                 | 485    | Кисель из сока плодового или ягодного                      | Калорийность-89, Углеводы-21                                                |                   |
| 50                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с                | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               |                   |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                            | Калорийность-643, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-89                            |                   |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 170                                 | 356    | Каша "Дружба" молочная                                     | Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33                              |                   |
| 50                                  | 589    | Сдоба обыкновенная                                         | Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30                              |                   |
| 180                                 | 781    | Чай с молоком                                              | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11                               |                   |
| 35                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       |                   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                            | Калорийность-510, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-91                            |                   |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                            | Калорийность-1 647, Белки-61, Жиры-40, Углеводы-259                         | <b>183-00</b>     |
| Шеф-повар                           |        |                                                            | (Шамсиева Э.Р.)                                                             |                   |
| Калькулятор                         |        |                                                            | (Лотыш И.Г.)                                                                |                   |