

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 28.09.2026, 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>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-281, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-41	
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-434, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-67	
<u>2 завтрак</u>				
120	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<u>Обед</u>				
50	52	Салат из свеклы и моркови	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
180/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
60/20	322/3	Котлеты из птицы с соусом	Калорийность-127, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-15	
	66	томатным		
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-590, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-94	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	254	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
50	452	Булочка домашняя	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
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-389, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-67	
Итого за день			Калорийность-1 473, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-241	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	