

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	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-393, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-56	
<u>2 завтрак</u>				
120	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-11, Углеводы-2	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-11, Углеводы-2	
<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	322	Котлеты из птицы	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-51, Углеводы-12	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-535, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-83	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	254	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-202, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-39	
Итого за день			Калорийность-1 141, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-180	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Лотыш И.Г.)	