

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.09.2025, 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>				
165	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	
200	413	Чай с молоком	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
20	609	Печенье сахарное "Топленое молоко"	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-470, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-77	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
50	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
180	155	Суп "Любительский" на мясном бульоне	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-21	
25/130/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
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-751, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-92	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60/15	327	Сырники из творога запеченные с повидлом	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-24	
155	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-459, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-74	
Итого за день			Калорийность-1 735, Белки-61, Жиры-53, Углеводы-254	160-00

Шеф-повар
 Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)