


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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 15.09.2025, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
165	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-196, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	
35	117	Батон нарезной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-328, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-57	
<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	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
180	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-10	
30/130	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-659, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-81	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
180/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
50	586	Булочка "Российская"	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-5, 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-390, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-66	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 437, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-217	<b>160-00</b>
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	