

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 18.09.2025, 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>				
180	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-36	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	414	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
35	117	Батон нарезной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завтрак			Калорийность-418, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-61	
<u>2 завтрак</u>				
100	420	Кефир	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>				
50	19	Салат из моркови	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	
180/5	160	Суп крестьянский с пшеничной крупой	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
50	351/3 66	Биточки рыбные минтай	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5	
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	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-554, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-82	
<u>Уплотненный полдник</u>				
155	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-258, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-40	
Итого за день			Калорийность-1 290, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-186	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)