


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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 24.09.2025, 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	350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-365, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-58	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100/4	420	Кефир с сахаром	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<b><u>Обед</u></b>				
200	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
10	176	Гренки	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	
30/130	6	Каша гречневая с мясом птицы	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-34	
180	412	Лимонный напиток	Калорийность-38, 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-588, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-83	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
50	272	Расстегай с рыбой и рисом	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
180	147	Картофель тушеный (с овощами)	Калорийность-270, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29	
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-540, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-77	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 568, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-226	<b>160-00</b>
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	