

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.09.2025, 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>				
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-344, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-40	
<u>2 завтрак</u>				
100	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-16	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Углеводы-16	
<u>Обед</u>				
40	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
180/5	160	Суп крестьянский с пшенной крупой	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
60/20	351/3 66	Биточки рыбные с соусом томатным	Калорийность-92, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7	
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
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-507, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-79	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
50	184	Плюшка Московская	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-474, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-82	
Итого за день			Калорийность-1 385, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-217	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)