

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



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 15.10.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |  |  |                      |
| 170                                 | 352    | Каша манная молочная жидкая  | Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-26                              |                      |
| 180                                 | 411    | Чай с сахаром  | Калорийность-36, Углеводы-9  |                      |
| 30                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.                      | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12  |                      |
| 20                                  | 176    | Гренки из ржано-пшеничного<br>хлеба для детского питания с<br>витаминами | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13  |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |  | Калорийность-339, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-59                              |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |  |  |                      |
| 100                                 | 419    | Молоко кипяченое   | Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5                                |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |  | Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5                                |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |  |  |                      |
| 40                                  | 112    | Овощи свежие порциями  | Калорийность-6, Углеводы-1   |                      |
| 180/5                               | 63     | Борщ с капустой и картофелем<br>со сметаной                              | Калорийность-161, Белки-8, Жиры-11,<br>Углеводы-11                             |                      |
| 25/130                              | 501    | Говядина тушеная с<br>картофелем   | Калорийность-189, Белки-9, Жиры-11,<br>Углеводы-13                             |                      |
| 180                                 | 412    | Лимонный напиток   | Калорийность-38, Углеводы-9  |                      |
| 50                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами                | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |  | Калорийность-492, Белки-21, Жиры-23,<br>Углеводы-53                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |  |  |                      |
| 180                                 | 100    | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                                  | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-17                              |                      |
| 120                                 | 118    | Яблоко   | Калорийность-56, Углеводы-12   |                      |
| 180                                 | 411    | Чай с сахаром  | Калорийность-36, Углеводы-9  |                      |
| 35                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.                      | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14  |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |  | Калорийность-302, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-52                              |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |  | Калорийность-1 193, Белки-41, Жиры-39,<br>Углеводы-169                         | <b>160-00</b>        |

Шеф-повар  
 Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)  
 \_\_\_\_\_  
 (Тагирова И.Г.)