

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.10.2025, 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>				
170	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-281, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-41	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-415, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-63	
<u>2 завтрак</u>				
130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<u>Обед</u>				
40	19	Салат из моркови	Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4	
180/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-108, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-107, Углеводы-29	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-650, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-97	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	1.13	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-246, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-47	
Итого за день			Калорийность-1 371, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-220	160-00

Шеф-повар
 Калькулятор

 (Шамсиева Э.Р.)
 (Тагирова И.Г.)