

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



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

## Меню

на 30.10.2025, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
170	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	513	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-445, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-68	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
<b><u>Обед</u></b>				
40	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
180	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-10	
30/130	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36	
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-717, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-100	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
50/15	326	Суфле творожное запеченое с повидлом	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-18	
170	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-440, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-69	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 665, Белки-57, Жиры-53, Углеводы-243	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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