

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



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

## Меню

на 01.11.2025, 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	
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
20	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-406, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-66	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-56, Углеводы-12	
<b><u>Обед</u></b>				
40	8	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
180	149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-17	
25/130/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
180	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-51, Углеводы-12	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-653, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-75	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
185	356	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-315, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-53	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 430, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-206	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
 Калькулятор

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