

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.11.2025, 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
<u>Завтрак</u>				
170	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30	
200	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-280, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-45	
<u>2 завтрак</u>				
130	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-12, Углеводы-3	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-12, Углеводы-3	
<u>Обед</u>				
40	19	Салат из моркови	Калорийность-49, Жиры-4, Углеводы-2	
180/5	82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
60	322	Биточки из птицы	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-2	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	411	Чай без сахара		
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-475, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-69	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
50	572	Шанежка с картофелем	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-401, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-59	
Итого за день			Калорийность-1 168, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-175	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)