

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 11.11.2025, 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>				
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
180	411	Чай без сахара		
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-286, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29	
<u>2 завтрак</u>				
100	411	Чай без сахара		
Итого за 2 завтрак				
<u>Обед</u>				
40	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
180/5	160	Суп крестьянский с пшеной крупой	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
70	351/3 66	Биточки рыбные минтай	Калорийность-91, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-6	
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
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	
Итого за Обед			Калорийность-467, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-68	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-341, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-60	
Итого за день			Калорийность-1 094, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-158	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)