

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



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

## Меню

на 17.11.2025, 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                                 | 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                                  | 117    | Батон нарезной   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |  | Калорийность-434, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-67                             |                   |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |  |   |                   |
| 130                                 | 537    | Сок фруктовый  | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13                                       |                   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |  | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13                                       |                   |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |  |   |                   |
| 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                               |                   |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |  | Калорийность-650, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-97                            |                   |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |  |   |                   |
| 50                                  | 589    | Сдоба обыкновенная   | Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30                              |                   |
| 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                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       |                   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |  | Калорийность-362, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-68                              |                   |
| <b>Итого за день</b>                |        |  | Калорийность-1 506, Белки-52, Жиры-36, Углеводы-244                         | <b>160-00</b>     |

Шеф-повар  
Калькулятор

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