

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



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

## Меню

на 20.11.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), БезмолочноеЯСЛИ

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>				
150/5	389	Пюре из чечевицы с м/р	Калорийность-260, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-34	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-355, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-55	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	394	Компот из изюма	Калорийность-50, Углеводы-12	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-50, Углеводы-12	
<b><u>Обед</u></b>				
40	82	Винегрет овощной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
150	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
50	355	Тефтели рыбные	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
110	419	Рис отварной	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-494, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-74	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
155	273	Каша пшенная вязкая (на воде)	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-296, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 194, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-197	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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