

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 26.11.2025, 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 | 352 | Каша манная молочная жидкая | Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26 | |
| 180 | 411 | Чай с сахаром | Калорийность-36, Углеводы-9 | |
| 30 | 117 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 18 | 609 | Печенье сахарное "Летнее" | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-373, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 100 | 419 | Молоко кипяченое | Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 40 | 112 | Овощи свежие порциями (огурцы) | Калорийность-6, Углеводы-1 | |
| 180/5 | 63 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-161, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-11 | |
| 25/130 | 501 | Говядина тушеная с картофелем | Калорийность-189, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13 | |
| 180 | 412 | Лимонный напиток | Калорийность-38, Углеводы-9 | |
| 50 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-492, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-53 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 180 | 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17 | |
| 50 | 586 | Булочка "Российская" | Калорийность-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30 | |
| 180 | 411 | Чай с сахаром | Калорийность-36, Углеводы-9 | |
| 35 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | Калорийность-436, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-73 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 361, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-193 | 160-00 |

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)