


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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 03.12.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |   |  |                      |
| 170                                 | 350    | Каша пшенная молочная<br>жидкая с м/сл                    | Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-32                              |                      |
| 5                                   | 111    | Масло сливочное порциями                                  | Калорийность-33, Жиры-4  |                      |
| 200                                 | 411    | Чай с сахаром   | Калорийность-44, Углеводы-11   |                      |
| 30                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12  |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |   | Калорийность-352, Белки-9, Жиры-11,<br>Углеводы-55                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |   |  |                      |
| 100/4                               | 420    | Кефир с сахаром   | Калорийность-75, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-8                                |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |   | Калорийность-75, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-8                                |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |   |  |                      |
| 40                                  | 72     | Салат овощной с зеленым<br>горошком                       | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4                                |                      |
| 180                                 | 75     | Суп куллама по-деревенски на<br>курином бульоне           | Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-14                               |                      |
| 30/130                              | 6      | Каша гречневая с мясом птицы                              | Калорийность-316, Белки-15, Жиры-13,<br>Углеводы-34                            |                      |
| 180                                 | 412    | Лимонный напиток  | Калорийность-38, Углеводы-9  |                      |
| 50                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |   | Калорийность-590, Белки-22, Жиры-19,<br>Углеводы-82                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |   |  |                      |
| 180                                 | 147    | Картофель тушеный (с<br>овощами)                          | Калорийность-270, Белки-4, Жиры-15,<br>Углеводы-29                             |                      |
| 180                                 | 781    | Чай с молоком   | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               |                      |
| 35                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14  |                      |
| 120                                 | 118    | Яблоко  | Калорийность-56, Углеводы-12   |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |   | Калорийность-452, Белки-8, Жиры-17,<br>Углеводы-66                             |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |   | Калорийность-1 469, Белки-42, Жиры-50,<br>Углеводы-211                         | <b>160-00</b>        |
| Шеф-повар                           |        |   | (Шамсиева Э.Р.)  |                      |
| Калькулятор                         |        |   | (Лотыш И.Г.)   |                      |