

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.12.2025, 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 | 526 | Компот из свежих яблок | Калорийность-9, Углеводы-2 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-9, Углеводы-2 | |
| <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-1 103, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-160 | 160-00 |
| Шеф-повар | | | (Шамсиева Э.Р.) | |
| Калькулятор | | | (Лотыш И.Г.) | |