

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 11.12.2025, 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>				
170	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	513	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-425, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-64	
<u>2 завтрак</u>				
100/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
40	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
180	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-10	
30/130	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-700, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-93	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60	327	Сырники из творога запеченные	Калорийность-94, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-8	
170	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-392, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-56	
Итого за день			Калорийность-1 581, Белки-60, Жиры-51, Углеводы-219	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)