

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.12.2025, 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	
180	413	Чай с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
18	609	Печенье сахарное "Юбилейная песенка"	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-460, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-75	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
40	147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
180	149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-17	
25/130/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
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-693, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-85	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	356	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-355, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-63	
Итого за день			Калорийность-1 564, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-235	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)