

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 13.01.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-365, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-38	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-9, Углеводы-2	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-9, Углеводы-2	
<b><u>Обед</u></b>				
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	
60/20	351/3	Биточки рыбные с соусом томатным	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7	
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-509, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-79	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
170	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
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	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-363, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-66	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 247, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-185	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)