

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.01.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
18	609	Печенье сахарное "Юбилейная песенка"	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-409, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-62	
<u>2 завтрак</u>				
120	419	Молоко кипяченое	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
50	41	Салат из моркови и яблок	Калорийность-42, Жиры-3, Углеводы-4	
180/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-161, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-11	
25/130	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-189, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13	
180	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-21	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-579, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-69	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	
50	586	Булочка "Российская"	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-436, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-73	
Итого за день			Калорийность-1 496, Белки-46, Жиры-54, Углеводы-209	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Лотыш И.Г.)	