

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.01.2026, 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	361	Каша рисовая молочная	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6,	
		жидкая	Углеводы-29	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского		
		питания с витаминами и	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		железом		
Итого за Завтрак			Калорийность-339, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-55	
<u>2 завтрак</u>				
130	118	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
<u>Обед</u>				
50	36	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
180	155	Суп "Любительский" на	Калорийность-160, Белки-10, Жиры-5,	
		курином бульоне	Углеводы-19	
30/130	158	Рагу из овощей в томатном	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-14,	
		соусе с птицей	Углеводы-14	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,	
		детского питания с витаминами	Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-611, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-76	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	350	Каша пшенная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	
18	609	Печенье сахарное "Юбилейная	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-3,	
		песенка"	Углеводы-12	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского		
		питания с витаминами и	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		железом		
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-432, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-73	
Итого за день			Калорийность-1 444, Белки-44, Жиры-44, Углеводы-217	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	