

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>				
170	361	Каша рисовая молочная	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6,	
		жидкая	Углеводы-29	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-328, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-52	
<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>				
40	55	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-39, Жиры-2, Углеводы-5	
180	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-160, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-19	
30/130	158	Рагу из овощей с птицей	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-13	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-595, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-73	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	350	Каша пшенная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7,	
		жидкая с м/сл	Углеводы-35	
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-340, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-58	
Итого за день			Калорийность-1 324, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-196	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)