

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.01.2026, 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	350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-371, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-59	
<u>2 завтрак</u>				
120/4	420	Кефир с сахаром	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-87, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
50	72	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
180	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	
30/130		Каша гречневая с мясом птицы	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-34	
180	412	Лимонный напиток	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-600, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-83	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	147	Картофель тушеный (с овощами)	Калорийность-270, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29	
50	272	Расстегай с рыбой и рисом	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-540, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-77	
Итого за день			Калорийность-1 597, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-227	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)