

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



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

## Меню

на 22.01.2026, 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>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	7-00
170	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	23-10
200	771	Какао с молоком	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13	16-10
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-50
130	118	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	21-50
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-452, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-67	<b>73-20</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>				
120	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-14	5-20
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-59, Углеводы-14	<b>5-20</b>
<b><u>Обед</u></b>				
50	82	Винегрет овощной	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	1-90
180/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	7-00
50/20	355	Тефтели рыбные с соусом томатным	Калорийность-106, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	6-50
130	419	Рис отварной	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35	11-90
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	5-30
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	1-60
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-601, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-94	<b>34-20</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
50/15	327	Сырники из творога запеченные с повидлом	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-21	37-80
170	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	21-70
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	1-30
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	9-60
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-455, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-73	<b>70-40</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 568, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-249	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
 Калькулятор

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