

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 28.01.2026, 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	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
180	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
15	176	Гренки	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Завтрак			Калорийность-316, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-53	
<u>2 завтрак</u>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<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	411	Чай без сахара		
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-490, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-47	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-280, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-46	
Итого за день			Калорийность-1 146, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-150	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	