

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.01.2026, 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	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-328, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-50	
<u>2 завтрак</u>				
100	420	Кефир	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>				
50	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
180	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-10	
30/130	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36	
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-611, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-69	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	
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-331, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54	
Итого за день			Калорийность-1 329, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-176	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	