

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.01.2026, 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 жидкая	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай без сахара		
		Хлеб пшеничный для детского		
30	114	питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-295, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-44	
<u>2 завтрак</u>				
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-47, Углеводы-10	
<u>Обед</u>				
40	36	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-3	
180	155	Суп "Русский"	Калорийность-134, Белки-4, 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-17, Углеводы-4	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-511, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-59	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	
180	411	Чай без сахара		
		Хлеб пшеничный для детского		
35	114	питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-317, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-52	
Итого за день			Калорийность-1 170, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-164	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	