

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.02.2026, 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 | 513 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18 | |
| 30 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит. | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-425, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-64 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 120/2 | 420 | Кефир с сахаром | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 50 | 2 | Салат из белокочанной капусты с морковью | Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5 | |
| 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 | 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-661, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-81 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 50/15 | 326 | Суфле творожное запеченое с повидлом | Калорийность-129, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-18 | |
| 170 | 360 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл | Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25 | |
| 180 | 782 | Чай с сахаром | Калорийность-36, Углеводы-9 | |
| 35 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит. | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | Калорийность-427, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-66 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 592, Белки-57, Жиры-54, Углеводы-218 | 183-00 |

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
(Лотыш И.Г.)