

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.02.2026, 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	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-281, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-41	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-415, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-63	
<u>2 завтрак</u>				
130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<u>Обед</u>				
50	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
180/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-21	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-625, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-90	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	356	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-397, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-70	
Итого за день			Калорийность-1 496, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-236	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)