

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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 20.02.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
170	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай без сахара		
20	176	Гренки	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-380, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-61	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
120	419	Молоко кипяченое	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
<b><u>Обед</u></b>				
50	19	Салат из моркови	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	
180/5	136	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
50/20	377/3	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-483, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-63	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150/5	254	Каша гречневая вязкая молочная с м/сл	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-339, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 273, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-185	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)  
(Лотыш И.Г.)