

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



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 10.03.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>				
150	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-381, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-61	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b><u>Обед</u></b>				
30	55	Икра морковная	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150/5	82	Рассольник ленинградский	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
50/10	299/3	Котлеты из говядины с соусом томатным	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
150	411	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-545, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-74	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
50	572	Шанежка с картофелем	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-384, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-61	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 402, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-216	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
 Калькулятор

\_\_\_\_\_  
 (Шамсиева Э.Р.)  
 \_\_\_\_\_  
 (Лотыш И.Г.)