

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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 11.03.2026, 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	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	411	Чай без сахара		
20	176	Гренки	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	
<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	67	Салат из моркови отварной и яблок	Калорийность-81, Жиры-7, Углеводы-5	
180/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-161, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-11	
25/130	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-189, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13	
180	411	Чай без сахара		
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-529, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-48	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
170	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-134, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	
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-272, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-45	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 241, Белки-43, Жиры-50, Углеводы-155	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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