

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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 16.03.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |  |  |                      |
| 170                                 | 423    | Пюре из гороха с м/сл  | Калорийность-281, Белки-20, Жиры-4,<br>Углеводы-41                             |                      |
| 5                                   | 111    | Масло сливочное порциями   | Калорийность-33, Жиры-4  |                      |
| 200                                 | 411    | Чай без сахара   |  |                      |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |  | Калорийность-393, Белки-22, Жиры-9,<br>Углеводы-56                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |  |  |                      |
| 130                                 | 531    | Компот из изюма (без сахара)                                     | Калорийность-37, Углеводы-9  |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |  | Калорийность-37, Углеводы-9  |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |  |  |                      |
| 50                                  | 124    | Икра свекольная  | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5                                |                      |
| 180/5                               | 81     | Рассольник домашний со<br>сметаной на курином бульоне            | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-11                               |                      |
| 35/35                               | 580    | Гуляш из птицы   | Калорийность-111, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-2                               |                      |
| 130                                 | 219    | Макаронные изделия отварные<br>с м/сл                            | Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-32                              |                      |
| 180                                 | 526    | Компот из свежих яблок   | Калорийность-17, Углеводы-4  |                      |
| 50                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |  | Калорийность-569, Белки-20, Жиры-22,<br>Углеводы-73                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |  |  |                      |
| 170                                 | 356    | Каша "Дружба" молочная   | Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-33                              |                      |
| 180                                 | 413    | Чай с молоком без сахара   | Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-4                                |                      |
| 35                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17  |                      |
| 120                                 | 118    | Яблоко   | Калорийность-56, Углеводы-12   |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |  | Калорийность-409, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-67                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |  | Калорийность-1 407, Белки-54, Жиры-41,<br>Углеводы-204                         | <b>183-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)  
  
(Лотыш И.Г.)