

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.04.2026, 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 | 349 | Каша ячневая вязкая молочная | Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 5 | 111 | Масло сливочное порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | |
| 180 | 413 | Чай с молоком без сахара | Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 30 | 117 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-385, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-54 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 120 | 420 | Кефир | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 50 | 72 | Салат овощной с зеленым горошком | Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| 180 | 162 | Суп лапша-домашняя | Калорийность-117, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 30/130 | 321 | Плов из отварной птицы | Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36 | |
| 180 | 411 | Чай без сахара | | |
| 50 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-609, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-72 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 170 | 360 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл | Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25 | |
| 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 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | Калорийность-331, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 397, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-185 | 183-00 |
| Шеф-повар | | | (Шамсиева Э.Р.) | |
| Калькулятор | | | (Лотыш И.Г.) | |