

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 24.04.2026, 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 | 361 | Каша рисовая молочная жидкая | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29 | |
| 5 | 111 | Масло сливочное порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | |
| 200 | 411 | Чай с сахаром | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 30 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-335, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-54 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 120 | 118 | Яблоко | Калорийность-56, Углеводы-12 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-56, Углеводы-12 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 50 | 51 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 180 | 155 | Суп "Любительский" на курином бульоне | Калорийность-160, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 30/130 | 158 | Рагу из овощей в томатном соусе с птицей | Калорийность-234, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-14 | |
| 180 | 526 | Компот из свежих яблок | Калорийность-71, Углеводы-17 | |
| 50 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-605, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-75 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 170 | 350 | Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл | Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32 | |
| 18 | 609 | Печенье сахарное "Летнее" | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12 | |
| 180 | 782 | Чай с сахаром | Калорийность-36, Углеводы-9 | |
| 35 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | Калорийность-410, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-70 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 407, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-211 | 183-00 |

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)