

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 18.05.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад (Без Пшеничного хлеба.)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
170	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-335, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52	
<u>2 завтрак</u>				
130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<u>Обед</u>				
50	55	Икра морковная	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
180/5	82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
60/20	322/3	Котлеты из птицы с соусом томатным	Калорийность-127, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-15	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-595, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-93	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-252, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-44	
Итого за день			Калорийность-1 241, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-203	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)