

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 ( Гайнцева.М )

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>				
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	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-46	
<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	55	Икра морковная (без т.п.)	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	
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	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-551, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-83	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
170/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
50	572	Шанежка с картофелем	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-397, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-58	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 297, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-195	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
 Калькулятор

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