

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.06.2026, 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 | |
| 200 | 413 | Чай с молоком | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 | |
| 18 | 609 | Печенье сахарное "Летнее" | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12 | |
| 30 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-500, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-77 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 120 | 118 | Яблоко | Калорийность-56, Углеводы-12 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-56, Углеводы-12 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 50 | 473 | Маринад овощной без томата | Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6 | |
| 180 | 149 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | Калорийность-179, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-17 | |
| 25/130/5 | 308 | Картофельная запеканка с мясом и м/сл | Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24 | |
| 180 | 394 | Компот из изюма | Калорийность-90, Углеводы-22 | |
| 50 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-715, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-88 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 170 | 254 | Суп рисовый с овощами вегетарианский | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10 | |
| 50 | 266 | Пирожки печеные с капустой | Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 180 | 411 | Чай с сахаром | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 35 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | Калорийность-304, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-55 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 576, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-232 | 183-00 |

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)