

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.09.2026, 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>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
		Хлеб пшеничный для детского		
30	114	питания с витаминами и	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		железом		
155	118	Яблоко	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-376, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-43	
<u>2 завтрак</u>				
120	419	Молоко кипяченое	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
50	21	Салат из белокочанной	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
		капусты		
180	75	Суп куллама по-деревенски на	Калорийность-118, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-14	
		курином бульоне		
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
130	358	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-224, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-39	
180	485	Кисель из сока плодового или	Калорийность-89, Углеводы-21	
		ягодного		
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
		детского питания с витаминами		
Итого за Обед			Калорийность-669, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-98	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	96	Каша пшенная молочная	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
		жидкая с м/сл		
18	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12	
180	783	Чай фруктовый 180%	Калорийность-29, Углеводы-7	
		Хлеб пшеничный для детского		
35	114	питания с витаминами и	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		железом		
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-395, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-67	
Итого за день			Калорийность-1 512, Белки-54, Жиры-48, Углеводы-214	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)