

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.09.2026, 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	
170	90	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-333, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52	
<u>2 завтрак</u>				
120/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7	
<u>Обед</u>				
50	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
180/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-8	
30/130	501	Птица тушеная с картофелем	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-16	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-517, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-66	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	
50	326	Суфле творожное запеченое	Калорийность-92, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-8	
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-351, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-51	
Итого за день			Калорийность-1 279, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-176	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Лотыш И.Г.)	