

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.09.2026, 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	84	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	
200	513	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-394, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-57	
<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	142	Салат "Осенний"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
180/5	160	Суп крестьянский с пшеничной крупой	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-12	
25/130	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-189, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13	
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-587, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-69	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
50	327/4 90	Сырники из творога запеченные	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-11	
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-433, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-71	
Итого за день			Калорийность-1 486, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-203	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)