

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.09.2025, 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>				
185	361	Каша рисовая молочная	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-6,	
		жидкая	Углеводы-32	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	117	Батон нарезной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1,	
			Углеводы-18	
Итого за Завтрак			Калорийность-338, Белки-8, Жиры-7,	
			Углеводы-60	
<u>2 завтрак</u>				
100	771	Какао с молоком	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2,	
			Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2,	
			Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
200	144	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-153, Белки-10, Жиры-5,	
		на курином бульоне	Углеводы-17	
20	176	Гренки	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15	
30/130	158	Рагу из овощей в томатном	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-14,	
		соусе с птицей	Углеводы-14	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,	
		детского питания с витаминами	Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-630, Белки-27, Жиры-20,	
			Углеводы-84	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6,	
		изделиями	Углеводы-17	
50	184	Плюшка Московская	Калорийность-176, Белки-4, Жиры-5,	
			Углеводы-30	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского		
		питания с витаминами и	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		железом		
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-439, Белки-12, Жиры-11,	
			Углеводы-74	
Итого за день			Калорийность-1 456, Белки-49, Жиры-40,	160-00
			Углеводы-224	

Шеф-повар _____ (Шамсиева Э.Р.)
Калькулятор _____ (Тагирова И.Г.)