

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 без сахара		
35	117	Батон нарезной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1,	
			Углеводы-18	
Итого за Завтрак			Калорийность-298, Белки-8, Жиры-7,	
			Углеводы-50	
<u>2 завтрак</u>				
150	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-3,	
			Углеводы-4	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-48, Белки-2, Жиры-3,	
			Углеводы-4	
<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 с птицей	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-14,	
			Углеводы-13	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-17, Углеводы-4	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,	
		детского питания с витаминами	Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-569, Белки-27, Жиры-20,	
			Углеводы-69	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6,	
		изделиями	Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского		
		питания с витаминами и	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		железом		
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-280, Белки-9, Жиры-6,	
			Углеводы-46	
Итого за день			Калорийность-1 195, Белки-46, Жиры-37,	160-00
			Углеводы-168	
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	