

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.09.2025, 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>				
165	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-273, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-40	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-385, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-55	
<u>2 завтрак</u>				
130	411	Чай без сахара		
Итого за 2 завтрак				
<u>Обед</u>				
200/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-12	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-108, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-17, Углеводы-4	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-539, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-70	
<u>Уплотненный полдник</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
180	1.13	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-259, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43	
Итого за день			Калорийность-1 183, Белки-53, Жиры-33, Углеводы-168	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	