

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.09.2025, 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>				
170	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30	
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-321, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56	
<u>2 завтрак</u>				
130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<u>Обед</u>				
40	19	Салат из моркови	Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4	
180/5	82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
60/20	322/3 66	Биточки из птицы с соусом томатным	Калорийность-184, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-657, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-87	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
50	572	Шанежка с картофелем	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-386, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-64	
Итого за день			Калорийность-1 425, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-220	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Тагирова И.Г.)	