

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.01.2026, 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	350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32	
200	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-327, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-48	
<u>2 завтрак</u>				
120	420	Кефир	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
50	72	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
180	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	
30/130		Каша гречневая с мясом птицы	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-34	
180	411	Чай без сахара		
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-561, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	147	Картофель тушеный (с овощами)	Калорийность-270, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29	
50	272	Расстегай с рыбой и рисом	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
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-539, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-71	
Итого за день			Калорийность-1 498, Белки-50, Жиры-56, Углеводы-197	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	