

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.01.2026, 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	6-70
170	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	22-20
200	771	Какао с молоком	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	14-40
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-30
130	118	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	20-70
Итого за Завтрак			Калорийность-419, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-59	69-30
<u>2 завтрак</u>				
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-17, Углеводы-4	6-50
Итого за 2 завтрак			Калорийность-17, Углеводы-4	6-50
<u>Обед</u>				
50	82	Винегрет овощной	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	1-90
180/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	6-70
50/20	355	Тефтели рыбные с соусом томатным	Калорийность-106, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	6-50
130	419	Рис отварной	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35	11-50
180	376	Компот из изюма	Калорийность-102, Углеводы-25	6-50
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	1-60
Итого за Обед			Калорийность-613, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-97	34-70
<u>Уплотненный полдник</u>				
60	327	Сырники из творога запеченные	Калорийность-94, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-8	39-10
180/5	272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/сл	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-23	24-10
180	411	Чай без сахара		0-30
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	9-00
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-378, Белки-23, Жиры-10, Углеводы-48	72-50
Итого за день			Калорийность-1 427, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-207	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	