

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.01.2026, 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	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
18	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-426, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-69	
<u>2 завтрак</u>				
120	419	Молоко кипяченое	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
50	19	Салат из моркови	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
180/5	136	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
50/20	377/3 66	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-542, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-78	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150/5	254	Каша гречневая вязкая молочная с м/сл	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	
50	559	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-36	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-489, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-89	
Итого за день			Калорийность-1 529, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-242	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)