

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 26.01.2026, 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	10-80
170	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30	10-00
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-50
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	6-00
Итого за Завтрак			Калорийность-335, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52	32-30
<u>2 завтрак</u>				
130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	16-30
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	16-30
<u>Обед</u>				
50	19	Салат из моркови	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	0-60
180/5	82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	15-40
60/20	322/3 66	Котлеты из птицы с соусом томатным	Калорийность-127, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-15	8-30
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	16-80
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	0-20
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	0-90
Итого за Обед			Калорийность-613, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-93	42-20
<u>Уплотненный полдник</u>				
180/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	13-10
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	10-60
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	7-00
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	61-50
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-256, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	92-20
Итого за день			Калорийность-1 263, Белки-31, Жиры-41, Углеводы-203	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	