

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.01.2026, 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>				
170	361	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-339, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-55	
<u>2 завтрак</u>				
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-47, Углеводы-10	
<u>Обед</u>				
50	36	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
180	155	Суп "Русский"	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
30/130	158	Рагу из овощей в томатном соусе с птицей	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-14	
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-586, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-76	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32	
50	437	Пирожки печеные с картофелем	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-434, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-78	
Итого за день			Калорийность-1 406, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-218	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)