

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 19.05.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

| Выход (г)                           | № рец.      | Наименование блюда                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 95/4                                | 307         | Омлет натуральный                                         | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13,<br>Углеводы-3                              |                      |
| 5                                   | 111         | Масло сливочное порциями                                  | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 180                                 | 781         | Чай с молоком                                             | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               |                      |
| 120                                 | 118         | Яблоко                                                    | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| 30                                  | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |             |                                                           | Калорийность-365, Белки-11, Жиры-19,<br>Углеводы-38                            |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 120                                 | 485         | Кисель из сока плодового или<br>ягодного                  | Калорийность-59, Углеводы-14                                                   |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |             |                                                           | Калорийность-59, Углеводы-14                                                   |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 50                                  | 142         | Салат "Осенний"                                           | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-6                                |                      |
| 180/5                               | 160         | Суп крестьянский с пшенной<br>крупой                      | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-8                                |                      |
| 60/20                               | 351/3<br>66 | Биточки рыбные с соусом<br>томатным                       | Калорийность-93, Белки-9, Жиры-3,<br>Углеводы-7                                |                      |
| 130                                 | 643         | Картофельное пюре                                         | Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-19                              |                      |
| 180                                 | 394         | Компот из изюма                                           | Калорийность-90, Углеводы-22                                                   |                      |
| 50                                  | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |             |                                                           | Калорийность-528, Белки-18, Жиры-14,<br>Углеводы-82                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |             |                                                           |                                                                                |                      |
| 170                                 | 349         | Каша молочная пшеничная<br>жидкая                         | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-31                              |                      |
| 180                                 | 782         | Чай с сахаром                                             | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 35                                  | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с вит.       | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| 120                                 | 118         | Яблоко                                                    | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |             |                                                           | Калорийность-363, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-66                              |                      |
| <b>Итого за день</b>                |             |                                                           | Калорийность-1 316, Белки-38, Жиры-39,<br>Углеводы-200                         | <b>183-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)