


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.11.2023, 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>				
180/5	271	Каша молочная кукурузная жидкая с м/сл.	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	413	Чай с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-437, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-66	
<u>2 завтрак</u>				
130	419	Молоко кипяченое	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	
20	609	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
50	5	Салат витаминный	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
180	86	Суп картофельный с рисовой крупой	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-14	
25/130	292	Жаркое по-домашнему	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-24	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-631, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-80	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	156	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-14	
50	562	Пирожки печеные с капустой и яйцом	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
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-391, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-61	
Итого за день			Калорийность-1 616, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-227	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	