


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 24.01.2024, 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> | | | | |
| 95/4 | 307 | Омлет натуральный | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 5 | 111 | Масло сливочное порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | |
| 180 | 411 | Чай с сахаром | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 30 | 117 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 130 | 118 | Фрукт | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-372, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-41 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 120 | 516 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | Калорийность-71, Углеводы-19 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-71, Углеводы-19 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 50 | 5 | Салат витаминный | Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5 | |
| 180 | 155 | Суп "Русский" | Калорийность-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 30/130 | 321 | Плов из отварной птицы | Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36 | |
| 180 | 394 | Компот из изюма | Калорийность-90, Углеводы-22 | |
| 50 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-730, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-102 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 180/5 | 273 | Каша пшенная молочная жидкая с м/сл | Калорийность-243, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| 50 | 572 | Шанежка с картофелем | Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29 | |
| 180 | 412 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-42, Углеводы-10 | |
| 35 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | Калорийность-557, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-91 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 730, Белки-45, Жиры-59, Углеводы-254 | 135-00 |

Шеф-повар (Шамсиева Э.Р.)
Калькулятор (Тагирова И.Г.)