

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



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

# Меню

на 12.03.2024, 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><b>Завтрак</b></u>				
180/5	273	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-449, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-64	
<u><b>2 завтрак</b></u>				
130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<u><b>Обед</b></u>				
50	32	Салат "Школьный"	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
180	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-108, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-671, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-98	
<u><b>Уплотненный полдник</b></u>				
60/15	327	Сырники из творога запеченные с повидлом	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-24	
150/4	272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-467, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-74	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 646, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-249	<b>135-00</b>
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	