

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.03.2024, 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>Завтрак</u>				
180/5	274	Каша рисовая молочная с м/сл.	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	
10	106	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-350, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-53	
<u>2 завтрак</u>				
120	771	Какао с молоком	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
15	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-105, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
<u>Обед</u>				
50	236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	
180	82	Рассольник ленинградский (без сметаны и картофеля)	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	
25/130	292	Жаркое по-домашнему (без т.п.)	Калорийность-241, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-23	
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-671, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-83	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-201, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36	
Итого за день			Калорийность-1 327, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-190	135-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)