


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	
35	117	Батон нарезной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завтрак			Калорийность-382, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-59	
<u>2 завтрак</u>				
120	771	Какао с молоком	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
15	176	Гренки	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
<u>Обед</u>				
50	236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	
180/5	82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Калорийность-172, Белки-8, Жиры-11, 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-649, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-78	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	
50	184	Плюшка новомосковская	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
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-419, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-69	
Итого за день			Калорийность-1 564, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-225	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	