

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 |
|-------------------------------------|--------|--|---|-------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |  |   |                   |
| 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                               |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |  | Калорийность-382, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-59                            |                   |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |  |   |                   |
| 120                                 | 771    | Какао с молоком  | Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                |                   |
| 15                                  | 176    | Гренки   | Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11                                       |                   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |  | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19                              |                   |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |  |   |                   |
| 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                               |                   |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |  | Калорийность-649, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-78                            |                   |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |  |   |                   |
| 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                                       |                   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |  | Калорийность-419, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-69                            |                   |
| <b>Итого за день</b>                |        |  | Калорийность-1 564, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-225                         | <b>135-00</b>     |

Шеф-повар  
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)  
  
(Тагирова И.Г.)