Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-07 14:29:37
10.0.0

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

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 08.10.2026, 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
		Завтрак		
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	90	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
200	411	Чай без сахара		
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		Итого за Завтрак	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-41	
		2 завтрак		
150	118	Яблоко	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
		Итого за 2 завтрак	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
		Обед		
50	19	Салат из моркови	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	
180/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	
30/130	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36	
180	411	Чай без сахара		
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
		Итого за Обед	Калорийность-584, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-64	
		Уплотненный полдник		
150	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
60/20	351	Котлеты рыбные с соусом томатным	Калорийность-92, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7	
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-441, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-66	
		Итого за день	Калорийность-1 380, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-186	**183-00**

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