

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь автором
этого документа
Мидхатов
на 2026-10-08 16:56:50
10.0.0



Утверждаю:
_____ *З.Ф.*
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.10.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	96	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
200	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-319, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-46	
<u>2 завтрак</u>				
120	411	Чай без сахара		
Итого за 2 завтрак				
<u>Обед</u>				
50	147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	
180		Суп "Тукмас" (башкирская кухня) на курином бульоне 180 гр	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-16	
130/30	148	Улюш с курицей 130/30	Калорийность-182, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11	
180	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-51, Углеводы-12	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-554, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-59	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	101	Суп молочный с гречневой крупой	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-276, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-44	
Итого за день			Калорийность-1 148, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-149	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Лотыш И.Г.)	