

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь
автором этого
документа
Мидхатовна
место подписания
2026-10-15 15:56:
Р 04
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.10.2026, 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	91	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, 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-314, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-47	
<u>2 завтрак</u>				
120	411	Чай без сахара		
Итого за 2 завтрак				
<u>Обед</u>				
50	19	Салат из моркови	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	
180	155	Суп "Любительский"	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	
50/20	377/3 66	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
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-528, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	93	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24	
50	266	Пирожки печеные с капустой	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-390, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-60	
Итого за день			Калорийность-1 232, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-180	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	