

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ
Амзя(дош.отд.)

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь автором
этого документа
место подписания
2026-03-11 15:44:50
10.00

на (Ялашева А.М.)



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М сад с глют

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
170	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-277, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-55	
<u>2 завтрак</u>				
120	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-47, Углеводы-11	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-47, Углеводы-11	
<u>Обед</u>				
50	72	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
180	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-123, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-12	
30/130	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-334, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-648, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-81	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170/5	199	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/р	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-21	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
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-333, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-59	
Итого за день			Калорийность-1 305, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-206	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	