

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь автором
этого документа
Мидхатов
на _____
2025-04-06 16:13:44
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 07.04.2026, 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>				
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-365, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-38	
<u>2 завтрак</u>				
120	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-14	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Углеводы-14	
<u>Обед</u>				
50	142	Салат "Осенний"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
180/5	160	Суп крестьянский с пшенной крупой	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
60/20	351/3 66	Биточки рыбные с соусом томатным	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7	
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-528, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-82	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-363, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-66	
Итого за день			Калорийность-1 316, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-200	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)