Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-08-19 15:58:19
10.0.0

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

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.08.2026, 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		
170	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	771	Какао с молоком	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
140	118	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
		Итого за Завтрак	Калорийность-457, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-68	
		2 завтрак		
120	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-14	
		Итого за 2 завтрак	Калорийность-59, Углеводы-14	
		Обед		
50	70	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
180/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
50/20	355	Тефтели рыбные с соусом томатным	Калорийность-106, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	
130	419	Рис отварной	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35	
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-596, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-96	
		Уплотненный полдник		
170	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	
50/15	327	Сырники из творога запеченные с повидлом	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-21	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-455, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-73	
		Итого за день	Калорийность-1 568, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-251	**183-00**

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