

Согласовано: **Альбина**
Директор МОАУ Мидхатовна
Амзя(дош.отд.) **Альбина**
Мидхатовна Р.А. ева А.М.)

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь
автором этого
документа
место подписания
2026-09-21 09:15:
15
10.0.0



Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.09.2026, 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				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30	
200	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-46	
2 завтрак				
120	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-34, Углеводы-8	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-34, Углеводы-8	
Обед				
50	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
180/5	56	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
60/20%	555	Чиполлетти из говядины с соусом	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-6	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	411	Чай без сахара		
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-487, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-65	
Уплотненный полдник				
170	98	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
20	176	Гренки	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15	
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-337, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-60	
Итого за день			Калорийность-1 171, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-178	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

Шамсиева Э.Р.
(Шамсиева Э.Р.)
Лотыш И.Г.
(Лотыш И.Г.)