

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

Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-09-28 17:27:35
10.0.0

а А.М.)



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.09.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
		Хлеб пшеничный для детского		
30	114	питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
130	118	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завтрак			Калорийность-364, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-40	
<u>2 завтрак</u>				
120	419	Молоко кипяченое	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
50	21	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
180	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	Калорийность-118, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-14	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
130	358	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-224, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-39	
180	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-21	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-669, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-98	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	96	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
18	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12	
180	783	Чай фруктовый 180%	Калорийность-29, Углеводы-7	
		Хлеб пшеничный для детского		
35	114	питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-395, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-67	
Итого за день			Калорийность-1 500, Белки-54, Жиры-48, Углеводы-211	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
 (Лотыш И.Г.)