

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

Ялашев Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
2026-09-28 04:10.0.0



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 без сахара		
		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-324, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30	
<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-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
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	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-51, Углеводы-12	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-619, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-85	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	96	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
15	176	Гренки	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
180	411	Чай без сахара		
		Хлеб пшеничный для детского		
35	114	питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-345, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-59	
Итого за день			Калорийность-1 360, Белки-55, Жиры-46, Углеводы-180	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	