

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ села

Амзя(дош.отд.) (Ялашева А.М.)

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Альбина
Мидхатовна
являюсь автором
этого документа
место подписания
2026-09-30 17:31:
P=13
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.09.2026, 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	
170	90	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
200	411	Чай без сахара		
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-293, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42	
<u>2 завтрак</u>				
120	420	Кефир	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
50	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
180/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-8	
30/130	501	Птица тушеная с картофелем	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-16	
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-477, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-56	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
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-280, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-46	
Итого за день			Калорийность-1 121, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-149	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
(Лотыш И.Г.)