

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Ялашева автором
этого документа
на _____
2026-09-30 18:37:41
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 01.10.2026, 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	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-360, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-59	
<u>2 завтрак</u>				
120	771	Какао с молоком	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
<u>Обед</u>				
50	5	Салат витаминный	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
180/5	34	Свекольник со сметаной на курином бульоне	Калорийность-124, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-12	
70	318	Чахохбили	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-3	
130	419	Рис отварной	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35	
180	412	Лимонный напиток	Калорийность-38, Углеводы-9	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-657, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-81	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
50/20	472	Каштаны рыбные с соусом томатным	Калорийность-78, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-8	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-429, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-72	
Итого за день			Калорийность-1 503, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-219	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	