

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь автором
этого документа
Мидхатовна
Место подписания
2026-10-19 08:53:
18
10.0.0
вна



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.10.2026, 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	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-353, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56	
<u>2 завтрак</u>				
120	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<u>Обед</u>				
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	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-524, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170	98	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
18	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-375, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-66	
Итого за день			Калорийность-1 312, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-209	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
(Лотыш И.Г.)