

Согласовано: Ялашева Альбина
Директор МОАУ СОШ Мидхатовна
Амзя(дош.отд.) ВНА (Ялашева А.М.)



Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.10.2026, 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
Завтрак				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	96	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
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-359, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56	
2 завтрак				
120	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-14	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Углеводы-14	
Обед				
50	147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	
180	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-11	
25/130/5	90	Картофельная запеканка с мясом птицы 25/130/5 %	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-24	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-606, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-76	
Уплотненный полдник				
180	101	Суп молочный с гречневой крупой	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	
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-419, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-71	
Итого за день			Калорийность-1 443, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-218	183-00

Шеф-повар (Шамсиева Э.Р.)
Калькулятор (Лотыш И.Г.)