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

Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-30 11:45:30
10.0.0

**Утверждаю:**
**Умурбаева З.Ф.**

# Меню

**на 30.10.2026, 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 | 91 | Каша молочная пшеничная жидкая | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31 | |
| 200 | 411 | Чай без сахара | | |
| 30 | 117 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| | | **Итого за Завтрак** | Калорийность-314, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-47 | |
| | | ***2 завтрак*** | | |
| 120 | 411 | Чай без сахара | | |
| | | **Итого за 2 завтрак** | | |
| | | ***Обед*** | | |
| 50 | 19 | Салат из моркови | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3 | |
| 180 | 155 | Суп "Любительский" | Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19 | |
| 50/20 | 377/366 | Голубцы ленивые с соусом томатным | Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5 | |
| 130 | 643 | Картофельное пюре | Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19 | |
| 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-528, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-74 | |
| | | ***Уплотненный полдник*** | | |
| 170 | 93 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24 | |
| 50 | 266 | Пирожки печеные с капустой | Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 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-390, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-60 | |
| | | **Итого за день** | Калорийность-1 232, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-180 | **183-00** |

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