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

Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-11-13 14:15:30
10.0.0

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.11.2026, 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	
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
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	
145	118	Яблоко	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
		Итого за Завтрак	Калорийность-371, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-42	
		2 завтрак		
120	419	Молоко кипяченое	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
		Итого за 2 завтрак	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
		Обед		
50	21	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
180	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	Калорийность-67, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
130	358	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-224, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-39	
180	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-21	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
		Итого за Обед	Калорийность-618, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-93	
		Уплотненный полдник		
170	96	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
18	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12	
180	783	Чай фруктовый 180%	Калорийность-29, Углеводы-7	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-395, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-67	
		Итого за день	Калорийность-1 456, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-207	**183-00**

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