

Согласовано: Директор МОАУ СОШ с. Амзя(дош.отд.)

Ялашева Альбина Мидхатовна  
Я являюсь автором этого документа  
место подписания  
2026-02-06 15:51:59  
10.0.0



Утверждаю: Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.02.2026, 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>               |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 170                          | 658    | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                       | Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30                              |                   |
| 5                            | 111    | Масло сливочное порциями                                   | Калорийность-33, Жиры-4                                                     |                   |
| 200                          | 412    | Чай с лимоном и сахаром                                    | Калорийность-41, Углеводы-10                                                |                   |
| 30                           | 117    | Батон нарезной                                             | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |                   |
| Итого за Завтрак             |        |                                                            | Калорийность-354, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56                             |                   |
| <u>2 завтрак</u>             |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 130                          | 537    | Сок фруктовый                                              | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13                                       |                   |
| Итого за 2 завтрак           |        |                                                            | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13                                       |                   |
| <u>Обед</u>                  |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 50                           | 19     | Салат из моркови                                           | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5                                |                   |
| 180/5                        | 82     | Рассольник ленинградский с перловой крупой                 | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12                               |                   |
| 60/20                        | 322/3  | Котлеты из птицы с соусом томатным                         | Калорийность-127, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-15                             |                   |
| 130                          | 219    | Макаронные изделия отварные с м/сл                         | Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32                              |                   |
| 180                          | 782    | Чай с сахаром                                              | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 |                   |
| 50                           | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами     | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               |                   |
| Итого за Обед                |        |                                                            | Калорийность-613, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-93                            |                   |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 180/5                        | 148    | Суп из овощей со сметаной                                  | Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8                                |                   |
| 50                           | 572    | Шанежка с картофелем                                       | Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29                              |                   |
| 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-402, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-65                            |                   |
| Итого за день                |        |                                                            | Калорийность-1 429, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-227                         | 183-00            |
| Шеф-повар                    |        |                                                            | (Шамсиева Э.Р.)                                                             |                   |
| Калькулятор                  |        |                                                            | (Лотыш И.Г.)                                                                |                   |