

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ с. Амзя _____ (Ялашева
А.М.)



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.02.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 класс Вегетарианское

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
20	71	Помидоры свежие	Калорийность-5, Углеводы-1	
190	414	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное (II), Соль йодированная</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завтрак			Калорийность-412, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-81	
Обед				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
200	248	Суп "Кубанский" на воде <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	
150	400	Макаронные изделия отварные с овощами <i>Макаронные изделия гр. А, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый I л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-650, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-109	
Итого за день			Калорийность-1 062, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-190	163-03

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)