

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.02.2026, 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				
225/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11	
60	434	Булочка молочная <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Молоко, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
Итого за Завтрак			Калорийность-429, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-75	
Обед				
50	7	Салат из моркови <i>Морковь неочищенная, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
200	271	Суп "Любительский" <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
150	633	Картофель запеченный по-домашнему <i>Картофель неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	
200	54-2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-576, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-93	
Итого за день			Калорийность-1 005, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-168	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)