

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 27.02.2026, 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				
30	8	Салат "Розовый" из капусты со свеклой <i>Капуста белокочанная неочищенная, Кислота лимонная, Свекла неочищенная, Сахар, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
190	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное (И), Соль йодированная</i>	Калорийность-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
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-351, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60	
Обед				
250	271	Суп "Любительский" <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	
185	400	Макаронные изделия отварные с овощами <i>Макаронные изделия гр. А, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
25	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
Итого за Обед			Калорийность-642, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-115	
Итого за день			Калорийность-993, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-174	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)