

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Я являюсь автором
этого документа
Место подписания
2026-03-04 08:42:
46
10.0.0

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 04.03.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
185	400	Макаронные изделия отварные с овощами <i>Макаронные изделия гр. А, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	
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	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-421, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-78	
<u>Обед</u>				
250/5	99	Суп из овощей <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11	
180	665	Рис с овощами <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(II), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-220, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-41	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, 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-512, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-91	
Итого за день			Калорийность-933, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-169	163-03
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	