

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 05.03.2026, 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
Завтрак				
190	266	Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Сахар, Соль йодированная, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
60	414	"Мамин пирог" (пирог открытый с повидлом) <i>Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Масло сливочное 72,5%(II), Дрожжи сухие, Соль йодированная, Повидло, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
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-469, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-88	
Обед				
250/5	96	Рассольник ленинградский с перл крупой <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	
60	148	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
150	203	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-613, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-108	
Итого за день			Калорийность-1 081, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-197	163-03
Шеф-повар			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор			(Зарипова Д.А.)	