

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 06.03.2026, 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				
250	665	Рис с овощами <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(II), Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-305, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-57	
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-442, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-86	
Обед				
250	75	Суп куллама по-деревенски <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180	633	Картофель запеченный по- домашнему <i>Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
60	421	Сдоба обыкновенная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
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-707, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-127	
Итого за день			Калорийность-1 150, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-213	163-03

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