

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.03.2026, 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				
20	609	Печенье сахарное "Летнее"	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	
190	202	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-47	
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-480, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-90	
Обед				
60	142	Салат "Осенний" <i>Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
250/5	287	Щи "Новгородские" со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	
180	238	Каша гречневая рассыпчатая с овощами <i>Крупа гречневая, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-383, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-52	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-763, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-121	
Итого за день			Калорийность-1 243, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-211	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)