

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



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 17.03.2026, 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	361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл <i>Крупа рисовая, Молоко, Соль йодированная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33	
60	565	Булочка дорожная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Дрожжи сухие</i>	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
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	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-667, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-116	
Обед				
250	113	Суп лапша домашняя <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	
190	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-405, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-55	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-783, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-126	
Итого за день			Калорийность-1 450, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-243	163-03
Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)				
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)				
Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)				