

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 18.03.2026, 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> | | | | |
| 160 | 210 | Омлет натуральный <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i> | Калорийность-223, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-5 | |
| 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-417, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-46 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 60 | 69 | Салат овощной с зеленым горошком <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i> | Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 200/5 | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i> | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | |
| 20 | 609 | Печенье сахарное "Летнее" | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14 | |
| 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 | 841 | Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i> | Калорийность-93, Углеводы-22 | |
| 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-692, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-118 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 109, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-165 | 163-03 |

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)