

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова Д.А.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.03.2026, 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				
60	75	Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
190	403	Макароны с томатом <i>Макаронные изделия гр. А, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II), Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-305, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-45	
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-511, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-81	
Обед				
230/5	287	Щи "Новгородские" на воде со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	
20	170	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
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-21, Жиры-19, Углеводы-127	
Итого за день			Калорийность-1 274, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-208	163-03
Шеф-повар _____			(Юзаева И.А.)	
Ответственный по питанию _____			(Старикова С. Е.)	
Калькулятор _____			(Зарипова Д.А.)	