

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



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

Меню

на 26.03.2026, 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				
230	103	Суп картофельный с лапшой домашней <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Мука пшеничная, Яйцо</i>	Калорийность-124, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	
60	1020	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Творог, Ванилин, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-194, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-32	
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	
Итого за Завтрак			Калорийность-450, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-79	
Обед				
200	102	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16	
60	148	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
150	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-529, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-96	
Итого за день			Калорийность-979, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-175	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)