

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 28.04.2026, 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	350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл. <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	
60	563	Булочка ванильная <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-36	
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-579, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-101	
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	
180	665	Рис с овощами <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-220, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-41	
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-597, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-112	
Итого за день			Калорийность-1 176, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-212	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)