

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.05.2026, 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 3,2%, 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	
200	518	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-452, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-55	
<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 15%</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%, 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-1 145, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-173	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)