

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



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 25.05.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
60	75	<b>Икра морковная</b> <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
190	403	<b>Макароны с томатом</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-305, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-45	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-511, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-81	
<b><u>Обед</u></b>				
230/5	287	<b>Щи "Новгородские" на воде со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Томат-паста, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	
20	170	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
180	238	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b> <i>Крупа гречневая, Масло растительное рафинированное, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>	Калорийность-383, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-52	
200	485	<b>Кисель из сока плодового или ягодного</b> <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-763, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-127	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 274, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-208	<b>163-03</b>

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ (Зарипова Д.А.)