

Согласовано:

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

Утверждаю:

_____ (Умурбаева З.Ф.)



Меню

на 02.03.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль йодированная</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
190	202	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-47	
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-468, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-82	
<u>Обед</u>				
230/5	81	Борщ на воде со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Сметана</i>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
20	170	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
200	195	Рагу из овощей <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Капуста белокочанная неочищенная, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-23	
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-632, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-103	
Итого за день			Калорийность-1 101, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-186	163-03

Шеф-повар

Ответственный по питанию

_____ (Юзаева И.А.)
_____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор

_____ (Зарипова Д.А.)