

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



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

## Меню

на 12.03.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
20	106	Огурцы свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
190	414	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(И), Соль йодированная</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-410, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-81	
<b><u>Обед</u></b>				
60	75	Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
200	248	Суп "Кубанский" на воде <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	
150	400	Макаронные изделия отварные с овощами <i>Макаронные изделия гр. А, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-648, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-109	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 057, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-190	<b>163-03</b>

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

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