

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.03.2026, 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>				
225/5	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</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11	
60	1036	Кокроки с картофелем <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Картофель неочищенный, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	
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-402, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-66	
<u>Обед</u>				
60	67	Салат из моркови, припущенной с яблоком <i>Морковь неочищенная, Яблоки, Сахар, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	
200	271	Суп "Любительский" <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
150	633	Картофель запеченный домашнему <i>Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-607, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-95	
Итого за день			Калорийность-1 008, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-160	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)