

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



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

## Меню

на 19.03.2026, 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>				
190	349	<b>Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл</b> <i>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-229, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	
60	421	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная, Дрожжи сухие, Яйцо</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-552, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-100	
<b><u>Обед</u></b>				
200	75	<b>Суп куллама по-деревенски на воде</b> <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
60	567	<b>Булочка "Российская"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(II), Молоко, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
150	418	<b>Пюре из гороха с м/сл</b> <i>Горох, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36	
200	54- 2гн-	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-721, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-124	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 273, Белки-47, Жиры-22, Углеводы-224	<b>163-03</b>

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

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