

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



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

## Меню

на 25.03.2026, 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>				
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	171	<b>Каша рассыпчатая из гречневой крупы</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-276, Белки-10, Жиры-6, 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-482, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-80	
<b><u>Обед</u></b>				
250	271	<b>Суп "Любительский"</b> <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	
185	400	<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	
200	841	<b>Лимонад лимонный</b> <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
25	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-642, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-115	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 124, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-195	<b>163-03</b>

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

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