

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 27.03.2026, 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>				
20	106	Огурцы свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
190	312	Картофельное пюре <i>Картофель неочищенный, Молоко, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
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-316, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-58	
<u>Обед</u>				
250/5	131	Свекольник <i>Свекла неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Картофель неочищенный, Масло растительное рафинированное, Сахар, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	
15	176	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
180	647	Картофель тушеный <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	
200	396	Лимонный чайный напиток <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-543, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-97	
Итого за день			Калорийность-859, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-155	163-03

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

Калькулятор _____ *Зарипова* (Зарипова Д.А.)