

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 06.04.2026, 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>				
60	51	Маринад овощной <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Кислота лимонная, Сахар, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	
190	202	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия гр. А, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%(II)</i>	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-47	
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-482, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-83	
<u>Обед</u>				
230/5	81	Борщ на воде со сметаной <i>Свекла неочищенная, Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар, Сметана</i>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
20	170	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
200	195	Рагу из овощей <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Капуста белокочанная неочищенная, Масло растительное рафинированное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-23	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-632, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-103	
Итого за день			Калорийность-1 114, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-187	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)