

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



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

## Меню

на 05.05.2026, 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	356	<b>Каша "Дружба" с м/сл</b> <i>Крупа пшеничная, Крупа рисовая, Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37	
60	184	<b>Плюшка московская</b> <i>Мука пшеничная в/с, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное рафинированное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, 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-583, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-102	
<b><u>Обед</u></b>				
200	113	<b>Суп лапша домашняя</b> <i>Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
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	
150	171	<b>Каша рассыпчатая из гречневой крупы</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	
200	485	<b>Кисель из сока плодового или ягодного</b> <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
25	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-52, 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-629, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-105	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 212, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-207	<b>163-03</b>

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

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