

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



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

## Меню

на 06.05.2026, 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>				
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	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	
200	518	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-457, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-86	
<b><u>Обед</u></b>				
250/5	99	<b>Суп из овощей</b> <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11	
180	665	<b>Рис с овощами</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-220, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-41	
200	396	<b>Лимонный чайный напиток</b> <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
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-512, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-91	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-968, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-177	<b>163-03</b>
Шеф-повар	_____	(Юзаева И.А.)		
Ответственный по питанию	_____	(Старикова С. Е.)		
Калькулятор	_____	(Зарипова Д.А.)		