

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 03.03.2026, 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
Завтрак				
190	356	Каша "Дружба" с м/сл <i>Крупа пшеничная, Крупа рисовая, Молоко, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37	
60	184	Плюшка московская <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Сахар, Масло растительное, Яйцо, Ванилин</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
Итого за Завтрак			Калорийность-583, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-102	
Обед				
200	113	Суп лапша домашняя <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
60	75	Икра морковная <i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
150	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное (II)</i>	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного <i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>	Калорийность-99, Углеводы-24	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-18	
Итого за Обед			Калорийность-631, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-106	
Итого за день			Калорийность-1 214, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-207	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)