

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



Утверждаю:
_____ (Зарипова Д.А.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.03.2026, 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				
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	
Обед				
250/5	96	Рассольник ленинградский с перл крупой <i>Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	
90	148	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9	
150	628	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%(II), Соль йодированная</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	
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-637, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-118	
Итого за день			Калорийность-1 119, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-201	163-03

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