

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.05.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
20	106	Огурцы свежие	Калорийность-3, Углеводы-1	
190	414	Рис отварной	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51	
<i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Соль йодированная</i>				
200	54- 2гн-	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	
<i>Сахар, Чай</i>				
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завтрак			Калорийность-410, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-81	
<u>Обед</u>				
60	75	Икра морковная	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
<i>Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Сахар</i>				
200	248	Суп "Кубанский" на воде	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	
<i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>				
150	400	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	
<i>Макаронные изделия гр. А, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>				
200	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-99, Углеводы-24	
<i>Сок фруктовый 1 л, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная</i>				
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
Итого за Обед			Калорийность-646, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-108	
Итого за день			Калорийность-1 055, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-189	163-03

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

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)