

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.05.2026, 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
Завтрак				
250	665	Рис с овощами <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Соль йодированная</i>	Калорийность-305, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-57	
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-442, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-86	
Обед				
60	50	Салат из свеклы отварной <i>Свекла неочищенная, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200/5	99	Суп из овощей на воде со сметаной <i>Капуста белокочанная неочищенная, Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Горошек зеленый консерв., Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
150	647	Картофель тушеный <i>Картофель неочищенный, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-511, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-86	
Итого за день			Калорийность-953, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-172	163-03

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