

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 02.10.2023г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы				Цена	
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,15	0	0,90	1	101	12	36	1	27
54-2гн	Чай с сахаром	150	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68	27,8
Про М	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	3,15
Про М	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,01	0	0	0	0	1	1	0	3,45
	Итого:	510	21,5	38,76	106,12	860,3	0,39	61,96	0,22	1,99	441,3	358	121,6	16,01	61,40

Дата: 03.10.2023г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы				Цена	
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
4-2з	Огурец в нарезке	20	0,2	0	0,5	2,8	0,01	2	3,60	0	22	12	7	0	14,8
4-1г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	11	0,07	1	67	12	27	1	37,68
4-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1	5,35	1	102	5	51	1	3,57
4-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	14,8	100,4	0	0	0,09	1	28	6	18	1	5,36
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,01	0	0	0	0	1	1	0	
	Итого:	500	524,4	14,8	39,5	439,3	0,18	14	9,11	3	219	36	104	3	61,41

Ответственный за питание: завхоз

Г. М. Кинлеблаева