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

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата:27.12.2023.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая

День: Здень

Наименование блюда порци Белки Жиры Углеволы ан С А Е Р Кальций Матний Железо 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Каше вязмам молочнам 200 7,2 9,3 34,1 249 0,12 1 41,5 1 12 13 14 15 Кофейный напиток с 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0 13,2 1 106 1 37,2 0,56 молокор кано-шеничный 20 1,3 0,2 7,9 39,1 0,01 0 0 6 1 0,56 1 0,33 19,5 6 4,2 0,33 Хлюб ржано-шеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 0 0 4,2 0,33 Кофейный нашеничный	№ peu.	Прием иищи,	Macca	Пиш	Пищевые добавки (г)	ки (г)	Энергетическ		Вит	Витамины			Мин	Минералы		
2 3ABTPAK 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Кашта вязкая молочная 200 7,2 9,3 34,1 249 0,12 1 41,5 1 222 169 32 1 Кофейный напиток с молоком 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0 13,2 1 106 1 37,2 0,56 2 Клеб ржано-пшеничный 20 1,3 0,2 7,9 39,1 0,01 0 0 6 1 37,2 0,56 2 Клеб ржано-пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 6 1 37,2 0,56 2 Клеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 0 6 4,2 0,33 Койско 0,8 0,8		наименование блюда	ипфои	Белки	Жиры	Углеводы	ая	BI	C	A	Ε	Ь	Кальций	Магний	Железо	Цена
ЗАВТРАК 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 ЗАВТРАК Каша вязкая молочная 200 7,2 9,3 34,1 249 0,12 1 41,5 1 222 169 32 1 Кофейный налиток с молоком 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0 13,2 1 106 1 37,2 0,56 2 Молоком Xлеб ржано-пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 6 1 1 0 Клеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 0 6 4,2 0,33 Клеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 0 0 4,2 0,33 19,5 4,2 0,33			И				ценность (кка									
XABITPAK 3ABTPAK 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Каша вязкам молочная 200 7,2 9,3 34,1 249 0,12 1 41,5 1 222 169 32 1 Кансвая Кофейный напиток с 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0 13,2 1 106 1 37,2 0,56 2 молоком Xлеб ржано-пшеничный 20 1,3 0,2 7,9 39,1 0,01 0							л)							0.45		
к Каша вязкая молочная 200 7,2 9,3 34,1 249 0,12 1 41,5 1 222 169 32 1 я чиевая кофейный напиток с 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0 13,2 1 106 1 37,2 0,56 2 молоком Xлеб пшеничный 20 1,3 0,2 7,9 39,1 0,01 0 <td< td=""><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>9</td><td>7</td><td>8</td><td>6</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td></td></td<>	1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	
к Каша вязкая молочная 200 7,2 9,3 34,1 249 0,12 1 41,5 1 222 169 32 1 ячневая кофейный напиток с 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0 13,2 1 106 1 37,2 0,56 2 молоком Xлеб ржано-пшеничный 20 1.3 0,2 7,9 39,1 0.01 0 0 6 1 1 0 4 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 6 1 1 0 4 0,33 19,5 6 4,2 0,33 0		3ABTPAK												74-15		
ячневам в Кофейный напитов с 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0 13,2 1 106 1 37,2 0,56 2 молоком Хлеб ржано-пшеничный 20 1.3 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 6 1 1 0	154-21к	Каппа вязкая молочная	200	7,2	6,6	34,1	249	0,12	1	41,5	1	222	169	32	1	29
H Кофейный напиток с 200 3,9 2,9 11,2 86 0,03 0 13,2 1 106 1 37,2 0,56 2 молоком Хлеб ржано-пшеничный 20 1.3 0,2 7,9 39,1 0.01 0 0 0 6 1 1 0 0 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0		ячневая								2						
молоком молоком у 6 1.3 0,2 7,9 39,1 0.01 0 0 6 1 1 0 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 6 1 1 0 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0	54-23гн	Кофейный напиток с	200	3,9	2,9	11,2	98	0,03	0	13,2	1	106	1	37,2	0,56	24,35
Хлеб ржано-пшеничный 20 1,3 0,2 7,9 39,1 0.01 0 0 6 1 1 0 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0 0 6 4,2 0,33 Яблоко 200 0,8 0,8 19,6 88,8 0 1 0,54 0 2 3 1 0 Итого: 650 15,48 13,44 87,56 533,4 0,19 2 56,1 2,33 355,5 180 75,4 1,89 6		МОЛОКОМ								6						
Хлеб пшеничый 30 2,28 0,24 14,76 70,5 0,03 0 0 0,33 19,5 6 4,2 0,33 Яблоко 200 0,8 0,8 19,6 88,8 0 1 0,54 0 2 3 1 0 Итого: 650 15,48 13,44 87,56 533,4 0,19 2 56,1 2,33 355,5 180 75,4 1,89 6	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0,2	6,7	39,1	0.01	0	0	0	9	1	1	0	2,7
Яблоко 200 0,8 0,8 19,6 88,8 0 1 0,54 0 2 3 1 0 Итого: 650 15,48 13,44 87,56 533,4 0,19 2 56,1 2,33 355,5 180 75,4 1,89	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	5,61	9	4,2	0,33	1,05
Multoro: 650 15,48 13,44 87,56 533,4 0,19 2 56,1 2,33 355,5 180 75,4 1,89		(Jenos)	000	0 0	000	10.6	0 00	C	-	0 5.4		,	3	-	c	131
650 15,48 15,44 87,56 555,4 0,19 2 56,1 2,55 555,5 180 75,4 1,69	I pom	AUTORO	200	0,0	0,0	0,61	00,00	0 0		10,0	000	4 0	001	1 2 1	000	1,01
		MT0F0:	000	15,48	13,44	95'/8	555,4	0,19	7	26,1 6	7,33	233,3	180	13,4	1,09	01,41

Дата: 28.12.2023.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая

День: 4день

№ рец.	Прием пищи,	Macca	Пище	Пищевые добавки (г)	ки (г)	Энергетическ		Витамины	инны			Минералы	ралы		
	наименование блюда	порци	Белки	Жиры	Углеводы	ая	B1	C	A	ш	Ы	Кальций	Магний	Железо	Цена
		И				ценность(кка									
						л)									
1	2	3	4	5	9	7	∞	6	10	11	12	13	14	15	
	3ABTPAK														
54-213	Кукуруза сахарная	30	9,0	0,1	3,1	15,7	0,01	3	1,2	0	25	25	8	0	13,13
154-4r	Каша гречневая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	1,61	4	181	46	120	4	37,30
	рассыпчатая								6						
54-8M	Тефтели из	09	8,2	7,2	2	117	0,04		4,86		83	14	11	_	96,36
	говядины паровые														
54-45гн	Чай с сахаром	215	0,1	0	5,6	23	0	0	0,3	1	7	99	4	1	3,57
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0,33	19,5	9	4,2	0,33	1,05
	Итого:	485	19,4	13,8	64,4	459,7	0,29	4	25,5	6,33	315,5	157	147,2	6,33	61,41
									2						
						OTB	Ответственный за питание: завхоз	ый за пи	гание:	3aBX03	Las	1	A.Ж.	А.Ж Лакпаева	