



Директор MAOU «Уральская СОШ»
Сманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 15.01.2024.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая

День: 1 день

№ рел.	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															
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,04	1	5	1,2	330,4	121,9	46,6	3	14,8
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	0,063	49,14	253,8	0,358	98,3	12,03	50,52	1,023	30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2	8,1
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0	0	0	0	5	0	0,4	3,15
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36
	Итого:	585	15,5	14,2	64,9	450	0,403	110,9	259,35	2,838	573,2	228,43	167,32	14,753	61,41

Дата: 16.01.2024.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая

День: 2 день

№ рел.	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															
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4	32
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3	20,8
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03	3,25
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
Пром	Хлеб пшеничный	45	1,7	0,4	22,1	105,8	0,21	25,38	0,08	1,31	330,62	192,57	67,72	9,86	3,15
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	0,3	42,7	0,01	0	0	0	6	1	0	0	1,16
	Итого:	480	23,1	12,9	62,2	496	0,41	76,76	0,16	2,62	667,24	371,14	135,44	46,92	61,41

Ответственный за питание: завхоз

А.Ж. Лаптева