



Директор МАОУ «Уральская СОШ»

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 09.01.2024г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 2 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	
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
4-11г	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

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 10.01.2024

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 3 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК															
54-11з	Салат из моркови и яблок	20	0,2	2	1,4	24,8	0,02	2	439,74	0	20	12	13	0	27
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1	0,03	1	10,8	0	74	39	27	0	8,57
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,04	1	4,86	1	83	14	11	1	17,78
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	1	8	66	5	1	2,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	11,9	58,7	0,01	0	0	0,3	2	0	1	0,3	5,36
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	7,9	39,1	0,69	5	455,78	2,3	187	131	57	2,3	61,41
	Итого:	500	22,1	21	77,2	586,8	0,69	5	455,78	2,3	187	131	57	2,3	61,41

Ответственный за питание: завхоз

А.Ж. Лапкаева