

Директор МАОУ «Уральская СОШ»  
Усманова Д.Ж.



Дата 11.01.2024  
Сезон: осенне-зимний период  
Неделя: первая  
День: 4 день

№ рец.	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			
															4	5	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1	10		
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4	38,55		
481	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04	4,35		
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0	0	5	0	0,4	3,15		
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36		
	Итого:	500	18,2	15,4	71,4	496,5	0,292	40,5	0,708	2,07	468,3	390,4	85	11,17	61,41		

Ответственный за питание: завхоз А.Ж Лаклаева

Дата: 12.01.2024  
Сезон: осенне-зимний период  
Неделя: первая  
День: 5 день

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

№ рец.	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			
															4	5	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,12	11	2,4	1	67	12	27	1	14,42		
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,05	0	4,02	0	140	24	32	0	22,10		
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0	3,17	0	19	25	3	0	16,04		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,00	0	0	0	0	6	18	0	5,12		
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,01	0	0,00	0	5	1	1	0	2,57		
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,01	0	0,00	0	6	1	1	0	1,16		
	Итого:	520	25,5	14,4	68,4	505,2	0,2	11	9,58	1	237	69	82	1	61,41		

Ответственный за питание: завхоз А.Ж Лаклаева