

Дата: 09.02.2024

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 5 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	
<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	0,00	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.Лактаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Уральская СОШ»

Усманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 12.02.2024.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая

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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	110,99	259,35	2,838	573,2	228,43	167,32	14,753	61,41

Ответственный за питание: завхоз

А.Ж.Лактаева