

Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 А.Ж. Лякпаева Д.Ж.



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 19.01.2024.
 Сезон: осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 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	
ЗАВТРАК															
54-10з	Салат из капусты с овощами	30	0,8	2	0,8	25	0,02	6	0,40	0	10	5	3	0	8,12
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	4	215	125	70	4	36,48
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	0,08	1	7,88	1	124	28	55	1	8,30
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,2	1	130	168	34	1	3,15
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,1	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36
	Итого:	490	37,58	10,44	72,56	535,6	1,67	8	26,3	6,33	488,5	332	166,2	6,33	61,41

Ответственный за питание: завхоз Ляк А.Ж. Лякпаева.