

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.



Дата: 01.09.2023. —
 Сезон: осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 День: 5 день

| № рел. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и | Пищевые добавки (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | Минералы | | | | | Цена |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------------------|----------|------|------|-------|-----|---------|--------|--------|----------|--|--|--|--|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | | 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 | Виточек 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

Г.М. Киндеребаева.