

Дата 05.11.2024г
 Сезон: Осенне- зимний период
 Неделя: первая День: День

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.



№ рец.	Применение наименования 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																
54-2з	/Огурец в нарезке	20	0,2	0	0,5	2,8	0,02	2	439,74	0	20	12	13	0	18,02	
54-1г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	11	0,07	1	67	12	27	1	34,53	
54-25м	Курочка тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1	5,35	1	102	5	51	1	3,57	
54-21гн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,09	1	28	6	18	1	5,36	
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,01	0	0	0	0	1	1	0		
	Итого:	530	22,5	11,6	74	490,2	0,19	14	445,25	3	222	36	110,4	6,15	64,63	

Ответственный за питание: завхоз Лав А.Ж. Лаптева

Дата 06.11.2024г
 Сезон: Осенне- зимний период
 Неделя: первая День: 3 день

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.



№ рец.	Применение наименования 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																
54-11з	Салат из моркови и яблок	20	0,2	2	1,4	24,8	0,02	2	439,74	0	20	12	13	0	10,10	
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	28,69	
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 ржаной	60	4	0,7	23,8	117,4	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36	
	Итого:	510	22,8	21,1	81,2	606,4	0,1	3	16,04	2,33	184,5	131	47,2	2,33	64,63	

Ответственный за питание: завхоз Лав А.Ж. Лаптева