

Директор МАОУ «Уральская СОШ»  
Усманова Д.Ж.



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 11.11.2024 год  
Сезон: Осенне-зимний период  
Неделя: вторая  
День: день

№ реч.	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
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
54-2зк	Каша жидкая молочная овсяная	200	8,6	10,8	37,1	279,6	0,063	49,14	253,8	0,358	98,3	12,03	50,52	1,023
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
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0	0	0	0	5	0	0,4
Пром	Хлеб ржаной -пшеничный	45	3	0,5	17,8	88	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	585	16,9	17,7	73,1	519,4	0,283	181,8	258,9	2,038	526,2	161,43	131,32	5,953

Ответственный за питание: завхоз Лак А.Ж Лактаева

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 12.11.2024 год  
Сезон: Осенне-зимний период  
Неделя: вторая  
День: 2 день



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Уральская СОШ»  
Усманова Д.Ж.

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
54-21 м	Курица тушенная с морковью	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,05	0,5	1,9	1,4	1,2	0	1,9	1,5
Пром	Хлеб ржаной -пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,01	0	0	0	6	1	0	0
	Итого:	550	38,3	10	94,5	622	0,18	3,88	441,72	1,98	316,32	153,57	60,42	3,83

Ответственный за питание: завхоз Лак А.Ж Лактаева