



Директор МАОУ «Уральская СОШ»
Усманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 13.11.2024 год
Сезон: Осенне-зимний период
Неделя: вторая
День: 3-й

№ 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	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
154-9к	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,08	4,6	10	0,3	3,3	32	22	1,4	29
54-3гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	4,3	12	4,9	0,1	92	88	0,2	29	24,35
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	1	0,54	0	2	3	1	0	7,53
Итого:		600	33,1	7,5	84,2	536,4	4,41	17,6	15,4	0,73	116,8	129	27,4	30,73	64,63

Ответственный за питание: завхоз

Л.А.

А.Ж. Лаक्षाева



Директор МАОУ «Уральская СОШ»
Усманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 14.11.2024 год
Сезон: Осенне-зимний период
Неделя: вторая
День: 4-й

№ 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	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
54-21з	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,01	3	1,2	0	25	25	8	0	13,13
154-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,1	4	181	46	120	4	37,30
54-8м	Тертели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117	0,04	1	4,86	1	83	14	11	1	9,58
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	1	7	66	4	1	3,57
Пром	Хлеб ржано пшеничный	45	3	0,5	17,8	88	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
Итого:		555	20,5	14,2	73,2	503,3	0,29	4	25,5	6,33	315,5	157	147,2	6,33	64,63

Ответственный за питание: завхоз

Л.А.

А.Ж. Лаक्षाева