

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата 15.01.2025г

Сезон: Осенне- зимний период

Неделя: первая День: 3 день

№ реп.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины										Железо	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																			
54-11з	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 Лас А.Ж. Лаптева

Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.



Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.



Дата 16.01.2025год

Сезон: Осенне- зимний период

Неделя: первая

День: 4 день

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

№ реп.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины										Железо	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																			
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	8	6,30	19	5,6	12	7,5	12	6,9	38,55				
54-22гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,2	1	130	168	34	1	13,22				
Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	2,7	11	2,2	2,7	4,5	14	11	3,3	3,15				
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36				
	Итого:	500	21,2	12,9	79,5	518,8	10,77	18,3	38,4	9,63	166	195,5	61,2	26,53	64,63				

Ответственный за питание: завхоз Лас А.Ж. Лаптева