

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Уральская СОШ»  
Усманова Д.Ж.

Дата: 17.01.2026 год

Сезон : Осенне- зимний период

Неделя: первая

День: 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые добавки (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Железо	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Р	Кальций	Маргний			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАВТРАК</b>																
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,12	11	2,4	1	67	12	27	1	23,83	
54-14г	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,05	0	4,02	0	140	24	32	0	30,32	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0	0	0	0	0	6	18	0	5,12	
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,01	0	0,00	0	5	1	1	0	5,36	
	Итого:	550	28,8	13,3	93	606,4	0,18	11	6,42	1	212	43	78	1	64,63	

Ответственный за питание: завхоз

А.Ж Лапашева

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 20.01.2025 год

Сезон: Осенне- зимний период

Неделя: вторая

День: 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые добавки (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Железо	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	18,02	
54-22к	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	30	
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	8,1	
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0	0	0	0	5	0	0,4	3,15	
Пром	Хлеб ржано -пшеничный	45	3	0,5	17,8	88	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36	
	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	64,63	

Ответственный за питание: завхоз

А.Ж Лапашева