

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 13.01.2025г
 Сезон: Осенне-зимний период
 Неделя: первая День: 1 день

№ рец.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,15	0	0,90	1	101	12	36	1	27
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68	6,38
Про М	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	14,58
Про М	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,6	0,5	39,6	140,6	0,01	0	0	0	0	1	1	0	3,45
54-1	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,04	1	5	1,2	330,4	121,9	46,6	3	13,22
Итого:		560	21	19,7	80,9	585,1	0,39	61,96	0,22	1,99	441,3	358	121,6	16,01	64,63

УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата 14.01.2025г
 Сезон: Осенне-зимний период
 Неделя: первая День: 2 день

№ рец.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
54-2з	/Оурец в нарезке	20	0,2	0	0,5	2,8	0,02	2	439,7	0	20	12	13	0	18,02
54-11г	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	Курица тушенная 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
Про М	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	445,2	3	222	36	110,4	6,15	64,63

УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.

