УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Уральская СОШ»

_____ Усманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 26.12.2024 год

Сезон: Осенне- зимний период

Неделя: вторая День: 4день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Цена
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	19,19	4	181	46	120	4	37,30
54-8м	Тефтели 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	25,55	6,33	315,5	157	147,2	6,33	64,63

Ответственный за питание: завхоз _____А.Ж Лакпаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Уральская СОШ»

_____ Усманова Д.Ж

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата:27.12.2024 год

Сезон: Осенне- зимний период

Неделя: вторая День: 5день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,02	6	0,40	0	10	5	3	0	8,12
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	4	215	125	70	4	36,48
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,08	1	7,88	1	124	28	55	1	11,52
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,2	1	130	168	34	1	3,15
108	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88	0,1	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36
	Итого:	530	38,2	12,5	75,8	569,7	0,68	8	26,38	6,33	498,5	326	166,2	6,33	64,63

Ответственный за питание: завхоз_____А.Ж Лакпаева.