



Дата: 10.12.2024 год
 Сезон: Осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 День: 2 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор щии	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															
54-11з	Салат из моркови и яблок	20	0,2	2	1,4	24,8	0,02	2	439,74	0	20	12	13	0	10,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3	20,8
54-21 м	Курица тушенная с морковью	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03	23,01
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,05	0,5	1,9	1,4	1,2	0	1,9	1,5	5,36
Пром	Хлеб ржаной –пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,01	0	0	0	6	1		0	5,36
	Итого:	550	38,3	10	94,5	622	0,18	3,88	441,72	1,98	316,32	153,57	60,42	3,83	64,63

Ответственный за питание: завхоз А.Ж.Лаптаева



УТВЕРЖДАЮ
 Директор MAOU «Уральская СОШ»
 Усманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 11.12.2024 год
 Сезон: Осенне-зимний период
 Неделя: вторая День: 3 день

№ рсц.	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															
154-9ж	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	3,75
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 А.Ж.Лаптаева