

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 25.04.2024.

Сезон: Весенне -летний период

Неделя: вторая

День: 4день

№ рсч.	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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0,01	3	1,2	0	25	8	0	13,13	
154-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,1 9	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	215	0,1	0	5,6	23	0	0	0,3	1	7	66	4	1	3,57
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
	Итого:	485	19,4	13,8	64,4	459,7	0,29	4	25,5 5	6,33	315,5	157	147,2	6,33	64,63

Ответственный за питание: завхоз А.Ж.Лякпаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Уральская СОШ»

Усманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 26..04.2024.

Сезон: Весенне -летний период

Неделя: вторая

День: 5день

№ рсч.	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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-10з	Салат из капусты с овощами	30	0,8	2	0,8	25	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	80	15,3	3,4	10,7	134,9	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,1	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36
	Итого:	490	37,58	10,44	72,56	535,6	1,67	8	26,3 8	6,33	488,5	332	166,2	6,33	64,63