



Директор МАОУ «Курьевская СОШ»
Кураева М.А.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 20.09.2023

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	27
54-27г	Рис прилуценный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1	0,03	1	10,8	0	74	39	27	0	8,57
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,04	1	4,86	1	83	14	11	1	17,78
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	1	8	66	5	1	2,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	11,9	58,7	0,01	0	0	0,3	2	0	1	0,3	5,36
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	7,9	39,1									
	Итого:	500	22,1	21	77,2	586,8	0,69	5	455,78	2,3	187	131	57	2,3	61,41

Дата: 21.09.2023

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 4 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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															
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1	10
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4	38,55
481	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04	4,35
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0	0	5	0	0,4	3,15
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36
	Итого:	500	18,2	15,4	71,4	496,5	0,292	40,5	0,708	2,07	468,3	390,4	85	11,17	61,41