

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



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 09.10.2023.
 Сезон: осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 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 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,04 | 1 | 5 | 1,2 | 330,4 | 121,9 | 46,6 | 15 |
| 54-22к | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6,8 | 7,4 | 24,6 | 192,7 | 0,063 | 49,14 | 253,8 | 0,358 | 98,3 | 12,03 | 50,52 | 3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0,15 | 20,85 | 0,05 | 0,15 | 78 | 16,5 | 30 | 1,2 |
| Пром | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0,4 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| | Итого: | 585 | 15,5 | 14,2 | 64,9 | 450 | 0,403 | 110,9 | 259,35 | 2,838 | 573,2 | 228,43 | 167,32 | 14,753 |

Дата: 10.10.2023. —
 Сезон: осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 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 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 22 | 32 | 18 | 4,4 |
| 54-2г | Макаронные отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 | 0,07 | 1,07 | 0,07 | 0,53 | 155,9 | 14,3 | 15,6 | 1,3 |
| 54-25м | Курница тушенная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 | 0,03 | 0,31 | 0,01 | 0,05 | 133,22 | 126,27 | 29,92 | 1,03 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 45 | 1,7 | 0,4 | 22,1 | 105,8 | 0,21 | 25,38 | 0,08 | 1,31 | 330,62 | 192,57 | 67,72 | 9,86 |
| Пром | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 0,3 | 42,7 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 480 | 23,1 | 12,9 | 62,2 | 496 | 0,41 | 76,76 | 0,16 | 2,62 | 667,24 | 371,14 | 135,44 | 46,92 |

Ответственный за питание: завхоз

Г.М.Киндербаява.