



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

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 25.10.2023.
 Сезон: осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 День: 3 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые добавки (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | Цена |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|----------|------|------|-------|-----|---------|----------|--------|---|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | P | Кальций | Магний | Железо | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 154-21к | Каша вязкая молочная яичная | 200 | 7,2 | 9,3 | 34,1 | 0,12 | 1 | 41,5 | 1 | 222 | 169 | 32 | 1 | 29 | | |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 0,03 | 0 | 13,2 | 1 | 106 | 1 | 37,2 | 0,56 | 24,35 | | |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 1 | 1 | 0 | 2,7 | | |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 1,05 | | |
| Пром | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 0 | 1 | 0,54 | 0 | 2 | 3 | 1 | 0 | 4,31 | | |
| | Итого: | 650 | 15,48 | 13,44 | 87,56 | 0,19 | 2 | 56,1 | 2,33 | 355,5 | 180 | 75,4 | 1,89 | 61,41 | | |

Дата: 26.10.2023.
 Сезон: осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 День: 4 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые добавки (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | Цена |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|------|----------|--------------------------------|----------|------|------|-------|-----|---------|----------|--------|---|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | P | Кальций | Магний | Железо | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 0,01 | 3 | 1,2 | 0 | 25 | 25 | 8 | 0 | 13,13 | | |
| 154-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 0,21 | 0 | 19,1 | 4 | 181 | 46 | 120 | 4 | 37,30 | | |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 60 | 8,2 | 7,2 | 5 | 0,04 | 1 | 4,86 | 1 | 83 | 14 | 11 | 1 | 6,36 | | |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0 | 5,6 | 0 | 0 | 0,3 | 1 | 7 | 66 | 4 | 1 | 3,57 | | |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 1,05 | | |
| | Итого: | 485 | 19,4 | 13,8 | 64,4 | 0,29 | 4 | 25,5 | 6,33 | 315,5 | 157 | 147,2 | 6,33 | 61,41 | | |

Ответственный за питание: завхоз