



Директор МАОУ «Уральская СОШ»

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 07.11.2023г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 2 день

№ рецеп.	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															
4-2з	Огурец в нарезке	20	0,2	0	0,5	2,8	0,01	2	3,60	0	22	12	7	0	14,8
4-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	11	0,07	1	67	12	27	1	37,68
4-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1	5,35	1	102	5	51	1	3,57
4-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5		100,4	0	0	0,09	1	28	6	18	1	5,36
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,01	0	0	0	0	1	1	0	
	Итого:	500	524,4	14,8	39,5	439,3	0,18	14	9,11	3	219	36	104	3	61,41

Ответственный за питание: завхоз

Г. М. Киндербаева