



Директор МАОУ «Уральская СОШ»

Усманова Д.Ж.
И.О. УРАЛЬСКОГО РАЙОНА
Уральская СОШ

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 24.10.2024 год

Сезон: Осенне-зимний период

Неделя: вторая

День: 4-день

№ рецеп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			Цена		
			Белки	Жиры		Углеводы	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
54-21з	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,01	3	1,2	0	25	25	8	0	13,13
154-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,1	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	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	1	7	66	4	1	3,57
Пром	Хлеб ржанопшеничный	45	3	0,5	17,8	88	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
	Итого:	555	20,5	14,2	73,2	503,3	0,29	4	25,5	6,33	315,5	157	147,2	6,33	64,63

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лаптева



Директор МАОУ «Уральская СОШ»

Усманова Д.Ж.
И.О. УРАЛЬСКОГО РАЙОНА
Уральская СОШ

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 25.10.2024 год

Сезон: Осенне-зимний период

Неделя: вторая

№ рецеп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			Цена		
			Белки	Жиры		Углеводы	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо	
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,5*	1,1	50	0,02	3	0,2	0	0	0	0	0	0	8,12
54-21гн	Горошница	200	12,5	3-3	204,8	0,04	0	0	0	0	215	2	0	0	36,48
108	Выпечка из курицы	200	12,5	17,8	126,5	0,08	0	0	7,XS	0,33	130	168	34	0	11,52
	Какао с молоком	530	38,2	12,5	100,4	0,68	0	0	0	0,33	498,5	326	166,2	6,33	64,63
	Итого:	530	38,2	12,5	569,7	0,68	0	0	0	0,33	498,5	326	166,2	6,33	64,63

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лаптева.