

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



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата 16.10.2024г

Сезон: Осенне- зимний период

Неделя: первая

День: 3 день

| № реч. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10,10 |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 150 | 3,8 | 4,4 | 36,3 | 200,1 | 0,03 | 1 | 10,8 | 0 | 74 | 39 | 27 | 0 | 28,69 |
| 54-6м | Бытчек 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 ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 5,36 |
| | Итого: | 510 | 22,8 | 21,1 | 81,2 | 606,4 | 0,1 | 3 | 16,0 | 2,33 | 184,5 | 131 | 47,2 | 2,33 | 64,63 |

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лақаева

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



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата 17.10.2024 год

Сезон: Осенне- зимний период

Неделя: первая

День: 4 день

| № реч. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 | 8 | 6,30 | 19 | 5,6 | 12 | 7,5 | 12 | 6,9 | 38,55 |
| 54-22гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 1 | 17,2 | 1 | 130 | 168 | 34 | 1 | 13,22 |
| Пром | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 4,5 | 14 | 11 | 3,3 | 3,15 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 5,36 |
| | Итого: | 500 | 21,2 | 12,9 | 79,5 | 518,8 | 10,77 | 18,3 | 38,4 | 9,63 | 166 | 195,5 | 61,2 | 26,53 | 64,63 |

Ответственный за питание: завхоз

А.Ж. Лақаева