

УТВЕРЖДАЮ



Дата: 10.09.2024 год  
 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 |      | Железо |
| 1              | 2                              | 3            | 4                   | 5    | 6        | 7                             | 8        | 9    | 10     | 11   | 12       | 13      | 14     | 15   |        |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                     |      |          |                               |          |      |        |      |          |         |        |      |        |
| 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    | 10,1   |
| 54-1г          | Макароны отварные              | 150          | 5,3                 | 4,9  | 32,8     | 196,8                         | 0,07     | 1,07 | 0,07   | 0,53 | 155,9    | 14,3    | 15,6   | 1,3  | 20,8   |
| 54-21 м        | Курица тушенная с морковью     | 80           | 25,7                | 1,9  | 0,9      | 123,8                         | 0,03     | 0,31 | 0,01   | 0,05 | 133,22   | 126,27  | 29,92  | 1,03 | 23,01  |
| 54-1хн         | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,5                 | 0    | 19,8     | 81                            | 0,05     | 0,5  | 1,9    | 1,4  | 1,2      | 0       | 1,9    | 1,5  | 5,36   |
| Пром           | Хлеб ржаной –пшеничный         | 100          | 6,6                 | 1,2  | 39,6     | 195,6                         | 0,01     | 0    | 0      | 0    | 6        | 1       | 0      | 0    | 5,36   |
|                | Итого:                         | 550          | 38,3                | 10   | 94,5     | 622                           | 0,18     | 3,88 | 441,72 | 1,98 | 316,32   | 153,57  | 60,42  | 3,83 | 64,63  |

Ответственный за питание: завхоз А.Ж Лаклаева

УТВЕРЖДАЮ



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ

Дата: 11.09.2024 год  
 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 |                               | В1       | С    | А    | Е    | Р        | Кальций | Магний |       | Железо |
| 1              | 2                              | 3            | 4                   | 5    | 6        | 7                             | 8        | 9    | 10   | 11   | 12       | 13      | 14     | 15    |        |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                     |      |          |                               |          |      |      |      |          |         |        |       |        |
| 154-9к         | Жаркое по-домашнему            | 200          | 24,8                | 6,2  | 17,6     | 225,6                         | 0,08     | 4,6  | 10   | 0,3  | 3,3      | 32      | 22     | 1,4   | 29     |
| 54-3гн         | Чай с лимоном и медом          | 200          | 0,3                 | 0,1  | 7,6      | 32                            | 4,3      | 12   | 4,9  | 0,1  | 92       | 88      | 0,2    | 29    | 24,35  |
| Пром           | Хлеб пшеничный                 | 100          | 7,6                 | 0,8  | 49,2     | 234,4                         | 0,03     | 0    | 0    | 0,33 | 19,5     | 6       | 4,2    | 0,33  | 1,05   |
| Пром           | Яблоко                         | 100          | 0,4                 | 0,4  | 9,8      | 44,4                          | 0        | 1    | 0,54 | 0    | 2        | 3       | 1      | 0     | 7,53   |
|                | Итого:                         | 600          | 33,1                | 7,5  | 84,2     | 536,4                         | 4,41     | 17,6 | 15,4 | 0,73 | 116,8    | 129     | 27,4   | 30,73 | 64,63  |

Ответственный за питание: завхоз А.Ж Лаклаева