

Директор MAOU «Уральская СОШ»

У.Сманова Д.Ж.



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 17.01.2024.

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	
ЗАВТРАК															
154-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	0,12	1	41,5	1	222	169	32	1	29
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	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	39,1	0,01	0	0	0	6	1	1	0	2,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0	1	0,54	0	2	3	1	0	4,31
	Итого:	650	15,48	13,44	87,56	533,4	0,19	2	56,1	2,33	355,5	180	75,4	1,89	61,41

Дата: 18.01.2024.

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		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	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	6,36
54-45гн	Чай с сахаром	215	0,1	0	5,6	23	0	0	0,3	1	7	66	4	1	3,57
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
	Итого:	485	19,4	13,8	64,4	459,7	0,29	4	25,5	6,33	315,5	157	147,2	6,33	61,41

Ответственный за питание: завхоз

А.Ж Лакпаева