

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 01.02.2024.
 Сезон: осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 День: 4 день

| № респ. | 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 | Тфтели 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

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

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 02.02.2024.

Сезон: осенне-зимний период
 Неделя: вторая
 День: 5 день

| № респ. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 30 | 0,8 | 2 | 0,8 | 25 | 0,02 | 6 | 0,40 | 0 | 10 | 5 | 3 | 0 | 8,12 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 0,44 | 0 | 0,9 | 4 | 215 | 125 | 70 | 4 | 36,48 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 | 0,08 | 1 | 7,88 | 1 | 124 | 28 | 55 | 1 | 8,30 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 1 | 17,2 | 1 | 130 | 168 | 34 | 1 | 3,15 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 5,36 |
| | Итого: | 490 | 37,58 | 10,44 | 72,56 | 535,6 | 1,67 | 8 | 26,3 | 6,33 | 488,5 | 332 | 166,2 | 6,33 | 61,41 |

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лакпаева