

Директор МАОУ «Уральская СОШ»
Урманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 12.09.2024 год
Сезон: Осенне- зимний период
Неделя: вторая
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	
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	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
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117	0,04	1	4,86	1	83	14	11	1
54-45тн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	1	7	66	4	1
Пром	Хлеб ржаной пшеничный	45	3	0,5	17,8	88	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	555	20,5	14,2	73,2	503,3	0,29	4	25,5	6,33	315,5	157	147,2	6,33

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лаक्षाева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Уральская СОШ»
Урманова Д.Ж.

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 13.09.2024.
Сезон: Осенне- зимний период
Неделя: вторая
День: 5 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,02	6	0,40	0	10	5	3	0
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	4	215	125	70	4
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,08	1	7,88	1	124	28	55	1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,2	1	130	168	34	1
108	Хлеб ржаной пшеничный	45	3	0,5	17,8	88	0,1	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	530	38,2	12,5	75,8	569,7	0,68	8	26,3	6,33	498,5	326	166,2	6,33

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лаक्षाева