

Директор МАОУ «Уральская СОШ»
Усманова Д.Ж.



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 26.09.2024 год
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 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 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 9 | 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 | 9,58 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0 | 0,3 | 1 | 7 | 66 | 4 | 1 | 3,57 |
| Пром | Хлеб ржано пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 17,8 | 88 | 0,03 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 1,05 |
| | Итого: | 555 | 20,5 | 14,2 | 73,2 | 503,3 | 0,29 | 4 | 25,5 5 | 6,33 | 315,5 | 157 | 147,2 | 6,33 | 64,63 |

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лаптева



Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 27.09.2024.
Сезон: Осенне- зимний период
Неделя: вторая

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 1,7 | 4 | 1,7 | 50 | 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 | Быточек из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 0,08 | 1 | 7,88 | 1 | 124 | 28 | 55 | 1 | 11,52 |
| 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 ржано- пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 17,8 | 88 | 0,1 | 0 | 0 | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 5,36 |
| | Итого: | 530 | 38,2 | 12,5 | 75,8 | 569,7 | 0,68 | 8 | 26,3 8 | 6,33 | 498,5 | 326 | 166,2 | 6,33 | 64,63 |

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лаптева