

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Уральская СОШ»  
Усманова Д.Ж.

Дата: 30.01.2024.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая

День: 2 день

№ рсц.	Приним 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-33	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
Пром	Хлеб пшеничный	45	1,7	0,4	22,1	105,8	0,21	25,38	0,08	1,31	330,62	192,57	67,72	9,86
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	0,3	42,7	0,01	0	0	0	6	1	0	1,16
Итого:		480	23,1	12,9	62,2	496	0,41	76,76	0,16	2,62	667,24	371,14	135,44	46,92

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лаптева

УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «Уральская СОШ»

Усманова Д.Ж.

Ежельневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 31.01.2024.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день

№ рсц.	Приним 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
154-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	0,12	1	41,5	1	222	169	32	1
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
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,01	0	0	0	6	1	1	0
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
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0	1	0,54	0	2	3	1	0
Итого:		650	15,48	13,44	87,56	533,4	0,19	2	56,1	2,33	355,5	180	75,4	1,89

Ответственный за питание: завхоз А.Ж. Лаптева