

Утверждаю
Директор МБОУ «Уранская ООШ»
_____ О.П.Лялюкова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
18.12.2024г.



Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-4м
	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн
	Хлеб пшеничный	100	7,2	1	42,9	208,9	пром
Итого за завтрак		540	27,7	21,1	91,7	667	

Утверждаю
Директор МБОУ «Уранская ООШ»
О.П.Лялюкова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
18.12.2024г.



Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-4м
	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром
Итого за завтрак		610	29,3	25,5	104,2	763,9	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,4	