

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.12.2024г.



Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1Г
	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	пром
Итого за завтрак		580	24,7	20,4	74	578,9	

Утверждаю

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.12.2024г.



Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	54-1Г
	Гуляш из мяса кур	100	17	16,5	3,9	232,1	54-2м
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	пром
Итого за завтрак		640	28,2	23,7	85,3	667,7	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	пром
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	37,8	