

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 332E65B317B6C168CAD0B1E46AE95E4E
Владелец: Лялюкова Ольга Петровна
Действителен: с 09.01.2025 до 04.04.2026

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.03.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рис с овощами	160	3.4	6	27.8	179	54-26г
	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6	54-6м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	Пром.
Итого за завтрак		510	17.4	15.3	73.7	502.5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 332E65B317B6C16BCAD0B1E46AE95E4E
Владелец: Лялюкова Ольга Петровна
Действителен: с 09.01.2025 до 04.04.2026

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.03.2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4	54-26г
	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4	54-6м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн
	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	Пром.
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.
Итого за завтрак		655	22.9	20.6	86.9	624.6	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	Пром.
	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	Пром.
Итого за второй завтрак		350	2.4	0.3	37.6	162.3	