

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 332E65B317B6C16BСAD081E46AE95E4E
Владелец: Лялюкова Ольга Петровна
Действителен: с 09.01.2025 до 04.04.2026

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6	54-10м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	хлеб пшеничный йодированный	10	0.8	0.1	4.9	23.4	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.
	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
Итого за завтрак		530	21.4	17.6	72.9	535	

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
10.01.2025г.

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	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	54-10м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0.8	0.1	4.9	23.4	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.
	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
Итого за завтрак		580	26.9	23.1	76.2	619.8	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	Пром.
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	Пром.
Итого за второй завтрак		350	1.6	0.6	40.1	172.2	