

**Обеды для учащихся
первая неделя (с 7-11 лет)**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Останинская СОШ»
О.Ю. Подкорытова
 «01» сентября 2021 год

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
Обед																	
140	Суп с макарон.изд.	200	2,54	2	16,64	96,8	0,08	6,6	0	0,04	29,2	160,4	14	0,82			
478	Запеканка картофельная с мясом	150	9,13	10,25	14,48	301,3	0,2	3,42	0,01	1,1	18,69	121,3	50,26	2,78			
648	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	19,6	80	0,6	15	0	0,2	9	9,06	4,16	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34			
	Всего:		14,08	12,5	66,16	544,5	0,92	25	0,01	1,34	102,5	311,5	72,74	3,94			

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

ВТОРНИК

Обед

110	Борщ из св.капусты	200	1,74	2,12	8,26	57,2	0,02	9,6	0	0,21	48	152,8	20,6	0,88
332	Рожки отварные	150	4,82	10,23	28,88	243,5	0,06	0	0	1,3	17,85	38,85	8,3	0,08
451	Котлета мясная	80	11,87	4,64	11,6	146,8	0,08	0,19	0	0,03	37,34	123,5	16,88	1,53
639	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	0,02	1,06	0,56	0	47,6	35,04	17,2	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		22,08	17,35	88,3	597,5	0,22	10,85	0,56	1,54	196,4	370,9	67,3	2,9

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			

СРЕДА

Обед

139	Суп гороховый	200	2,6	2,5	16,98	102,5	0,1	7,5	0,01	0,4	38,5	208,7	21,75	1
509	Греча отварная	150	4,8	1,16	32,27	161	0,018	0	0	1,1	14,64	121,3	44,48	2,94
498	Кура отварная	80/30	20,8	20,8	11,1	276	0,08	5,29	0,11	0,22	28,54	19,3	24,32	3,2
634	Компот из свежезамор.ягод	200	0,2	0,2	30,6	198	0,018	3,6	0	0,4	20,5	6,8	5,8	0,16
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		30,81	24,94	106,39	803,9	0,256	16,39	0,12	2,12	147,74	376,79	100,7	7,64

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЧЕТВЕРГ																			
Обед																			
138	Суп рисовый с мясом	200	4,57	3,92	9,33	91,8	0,04	0,91	0	0,05	20,57	105,1	12,19	0,44					
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,54	0,11	10,91	48	0,03	19,45	0	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73					
514	Горошница	150	4,5	1,06	31,92	157	0,012	0,02	0,01	1,14	14,25	120,31	43,24	2,32					
464	Тефтели мясные	80	5,75	8,73	7,71	132,4	0,03	0,65	0	0,03	16	85,82	14,55	0,58					
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	26,7	130	0,24	0	0	0,31	5,22	20,88	7,92	0,26					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34					
	Всего:		21,17	16,76	102,01	625,6	0,39	21,03	0,01	1,73	149,14	388,18	101,31	4,67					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ПЯТНИЦА																	
Обед																	
135	Суп овощной	200	3,16	3,96	16,92	116,92	0,09	3,32	0,02	0,08	64,4	191	15	0,88			
332	Рожки отварные	150	4,82	10,23	28,88	243,5	0,06	0	0	1,3	17,85	38,85	8,3	0,08			
374	Рыба с овощами	80	7,33	4,11	4,05	84,2	0,05	3,15	0,01	0,008	42,13	118,4	20,8	0,59			
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,01	20,46	3,6	0	0,18			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34			
	Всего:		17,76	18,58	90,05	684,02	0,25	10,6	0,03	1,398	190,4	372,5	48,42	2,07			

**Обеды для учащихся
Вторая неделя (с 7-11 лет)**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Останинская СОШ»
О.Ю.Полкорогтова
 «01» сентября 2021 год

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ПОНЕДЕЛЬНИК															Обед				
132	Рассольник «Ленинградский»	200	2,08	2	13,58	82	0,08	6	0	0,11	30,8	167	25,4	0,8					
511	Рис припущенный	150	3,98	9,08	27,43	218	0,013	0	0,28	1,5	37,24	165,2	39,42	1,13					
437	Гуляш мясной	80	5,75	8,73	7,71	132,4	0,03	0,65	0	0,08	16	85,82	14,55	0,58					
648	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	19,6	80	0,6	15	0	0,2	9	9,06	4,16	0					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34					
	Всего:		14,22	20,1	83,76	578,8	0,76	21,7	0,28	1,89	138,6	447,8	87,85	2,85					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

ВТОРНИК

Обед

140	Суп с макарон.изд.	200	2,54	2	16,64	96,8	0,08	6,6	0	0,04	29,2	160,4	14	0,82
509	Греча рассыпчатая	150	4,8	1,16	32,27	161	0,018	0	0	1,1	14,64	121,3	44,48	2,94
451	Котлета мясная	80	11,67	4,64	11,6	146,8	0,08	0,19	0	0,03	37,34	123,5	16,88	1,53
639	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	0,02	1,06	0,56	0	47,6	35,04	17,2	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		22,66	8,16	100,1	554,6	0,238	7,85	0,56	1,17	174,3	460,9	96,88	5,7

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

СРЕДА

Обед

43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,54	0,11	10,91	48	0,03	19,45	0	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
120	Свекольник	200	5,16	4,02	15,83	117,5	0,03	3,49	0,02	0,06	63,8	60,44	29,12	1,47
498	Кура отварная	80/30	20,8	20,8	11,1	276	0,08	5,29	0,11	0,22	28,54	19,3	24,32	3,2
332	Рожки отварные	150	4,82	10,23	28,88	243,5	0,06	0	0	1,3	17,85	38,85	8,3	0,08
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,3	75	11,6	0,12
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		37,13	38,1	102,7	862,1	0,26	29,31	0,13	1,84	303,59	249,66	96,75	5,94

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЧЕТВЕРГ																			
Обед																			
124	Щи из свежей капусты	200	2	6	5,1	84	0,25	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12					
511	Рис припущенный	150	3,98	9,08	27,43	218	0,013	0	0,28	1,5	37,24	165,2	39,42	1,13					
374	Рыба с овощами	80	7,33	4,11	4,05	84,2	0,05	3,15	0,01	0,01	42,13	118,4	20,8	0,59					
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,46	3,6	0	0,18					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34					
	Всего:		15,76	19,47	76,78	625,6	0,36	21,64	0,44	1,83	222,26	368,78	100,34	3,36					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

ПЯТНИЦА

Обед

181	Уха	200	2,38	1,91	12,22	77,5	0,01	4,29	0,07	0,12	31,33	153,3	13,33	0,76
520	Пюре картофельное	150	3,04	8,7	18,4	175,9	0,011	5,28	0,06	0,65	44,96	87,07	29,33	1,08
464	Тертелги мясные	80	5,75	8,73	7,71	132,4	0,03	0,65	0	0,03	16	85,82	14,55	0,58
634	Компот из свежезамор.ягод	200	0,2	0,2	30,6	198	0,018	3,6	0	0,4	20,5	6,8	5,8	0,16
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		13,78	19,82	84,37	650,2	0,109	13,82	0,13	1,2	158,4	353,7	67,33	2,92