



Обеды для учащихся

первая неделя (с 11 лет и старше)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Останкинская СОШ»
О.Ю.Полкорытова
«01» сентября 2021 год

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

№ рец.	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				
140	Суп с макарон.изд	250	3,17	2,5	20,8	121	0,1	8,25	0	0,4	36,5	200,5	30	1,02				
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	30	0	0,2	9	9,06	4,16	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68				
	Всего:		17,1	13,3	85,76	635,1	0,97	41,7	0,01	1,7	75,31	372,2	93,06	4,48				

№ 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

332	Рожки отварные	180	5,78	12,28	34,65	292,2	0,07	0	0,25	2,7	21,42	46,62	9,96	0,89
451	Котлета мясная	100	14,58	5,8	14,5	183,5	0,1	0,24	0	5,37	46,68	154,4	33,59	0,91
110	Борщ из св.капусты	250	2,17	2,65	10,3	71,5	0,03	12	0	0,25	60	191	25,72	1,1
639	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	0,02	8,24	0,16	0	47,6	35,04	27,2	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего:		28,57	21,37	114,5	763,6	0,29	20,48	0,41	8,32	186,8	468,44	105,11	4,36

№ 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					
СРЕДА																			
Обед																			
139	Суп гороховый	250	2,84	2,75	16,93	104,4	0,11	8,33	0,01	0,45	39,52	210,12	29,83	1,2					
509	Греча отварная	180	5,76	1,39	36,72	193,3	0,22	0	0,02	1,2	17,57	145,5	89,37	1,94					
498	Кура отварная	80/30	20,8	20,8	1101	276	0,08	5,2	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	1,6					
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68					
	Всего:		34,4	25,7	1216,1	904,5	0,498	17,13	0,14	2,27	117,25	423,1	157,9 ⁶	8,62					

№ 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			
ЧЕТВЕРГ																	
Обед																	
138	Суп рисовый с мясом	250	5,71	4,9	11,67	114,8	0,05	1,14	0	0,01	25,75	131,4	15,24	0,55			
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,54	0,11	10,91	48	0,03	29,45	0,27	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73			
514	Горошница	180	5,81	2,14	33,84	180,3	0,08	0,05	0,04	1,22	15,64	137,12	59,82	2,94			
464	Тефтели мясные	100	7,018	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73			
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	111	0,02	1,08	0	0,06	100,3	75	11,66	0,12			
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68			
	Всего:		27,278	21,28	117,48	752,4	0,29	32,54	0,31	1,59	220,35	527,78	132,63	5,75			

№ 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		

ПЯТНИЦА

Обед

135	Суп овощной	250	3,95	4,95	21,15	146	0,12	7,9	0,03	1,53	80,5	238,7	37,5	1,1
332	Рожки отварные	180	5,78	12,28	34,65	292,2	0,07	0	0,25	2,7	21,42	46,62	9,96	0,89
374	Рыба с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	3,93	0,37	0,01	52,67	84,25	10	0,54
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,43	3,6	27	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего:		22,22	18,8	114,6	796,5	0,32	15,96	0,65	4,34	186,1	414,6	93,1	3,39

**Обеды для учащихся
Вторая неделя (с 11 лет и старше)**



УТВЕРЖАЮ:
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	Мg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Обед																
132	Рассольник «Ленинградский»	250	2,6	2,5	16,98	102,5	0,1	7,5	0	0,12	38,5	208,7	31,75	1		
511	Рис припущенный	180	4,78	10,9	31,7	262	0,16	0	0,03	0,36	44,68	198,2	71,3	1,36		
437	Гуляш мясной	100	7,18	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,2	18,18	0,73		
648	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	19,6	80	0,6	30	0	0,2	9	9,06	4,16	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68		
	Всего		19,36	24,9	108,8	577,3	0,97	38,3	0,03	0,78	123,3	564,5	134	3,77		

№ 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																
140	Суп с макарон.изд.	250	3,17	2,5	20,8	121	0,1	8,25	0	0,4	36,5	200,5	30	1,02		
509	Греча рассыпчатая	180	5,76	1,39	38,72	193,3	0,22	0	0,02	1,2	17,57	145,5	89,37	1,94		
451	Котлета мясная	100	14,58	5,8	14,5	183,5	0,1	0,24	0	5,37	46,68	154,4	33,59	0,91		
639	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	0,02	8,24	0,16	0	47,6	35,04	27,2	0,78		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68		
	Всего		29,55	10,33	129	714,2	0,51	16,73	0,18	6,97	159,5	576,8	188,8	5,33		

№ 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	29,45	0,27	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
120	Свекольник	250	5,95	4,83	17,25	121,1	0,06	4,83	0,05	1,62	74,5	71,92	32,14	1,77
498	Кура отварная	80/300	20,8	20,8	11,1	276	0,08	5,2	0,11	0,22	28,54	19,3	24,32	3,2
332	Рожки отварные	180	5,78	12,28	34,65	292,2	0,07	0	0,25	2,7	21,42	46,62	9,96	0,89
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	111	0,02	1,08	0	0,06	100,3	75	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего		41,27	41,24	125,33	981,1	0,33	40,56	0,68	4,8	283,42	289,6	105,81	7,39

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

ЧЕТВЕРГ

Обед

124	Щи из свежей капусты	250	2,5	7,5	6,25	105	0,06	7,95	0,18	0,27	96,08	76,11	47,75	1,5
511	Рис припущенный	180	4,78	10,9	31,7	262	0,16	0	0,03	0,36	44,68	198,2	71,3	1,36
374	Рыба с овощами	100	7,65	1,01	31,8	52,5	0,05	3,93	0,37	0,01	52,67	84,25	10	0,54
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,43	3,6	27	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего		19,77	19,97	125,39	725,3	0,35	16,01	0,58	0,74	224,98	403,54	164,69	4,26

№ 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	Mg	Fe	

ПЯТНИЦА

Обед

181	Уха	250	2,97	2,39	15,28	96,9	0,13	10,36	0,09	0,26	39,17	191,6	29,17	0,94
520	Пюре картофельное	180	3,65	10,44	22,8	211,1	0,14	6,34	0,04	0,7	53,95	104,5	35,19	1,21
464	Тефтели мясные	100	7,018	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73
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	1,6
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего		18,64	24,5	109,2	804,3	0,398	21,12	0,13	1,46	144,7	451,8	96,98	5,16