

Питание для учащихся
 первая неделя (7-11 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	38,3	0,04	7,92	45,62	31,54	17,24	0,6	
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
	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	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98	
	Всего:	710	20,78	21,43	95,56	785,5	0,53	49,33	0,06	9,12	270,13	390,13	190,42	5,75	

ВТОРНИК

Обед															
332	Рожки отварные	150	4,82	10,23	28,88	243,5	0,06	0	0	1,3	17,85	38,85	8,3	0,8	
451	Котлета мясная	100	8,1	29,2	8,1	327,7	0,68	0,29	0,07	0,06	18,28	62,15	17,08	1,27	
110	Борщ из св.капусты	200	1,74	2,12	8,26	152,1	0,02	9,6	0	0,21	48	152,8	20,6	0,88	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	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
Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
Всего:	710	19,51	43,13	100,74	1061,7	0,95	14,032	0,07	1,73	160,31	320,29	64,9	3,73

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	203,4	0,018	0	0	1,1	14,64	121,3	44,48	2,93
498 Кура отварная	100	18,2	19,1	2,4	254	1,4	0,05	0,13	0,02	18,9	154,94	19,18	1,58
634 Компот из свежесамор-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
51 Салат из свёклы	100	5,40	14,20	7,20	178,0	0,02	9,50	0	0	0	0	35,15	12,54
Всего:	780	33,61	37,44	104,89	1002,3	1,596	20,65	0,14	1,92	138,1	512,43	130,68	18,55

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
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	100	7,18	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73
639 Компот из сухофруктов витаминизированный	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
Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
Всего:	710	21,1	17,47	106,39	752,7	0,282	5,892	0,01	1,36	13,1	399,4	92,51	4,99

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	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 витаминизированный	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	20,48	16,78	104,48	751,32	0,39	11,392	0,39	14,6	211,10	380,59	52,22	3



Врио директора МГУ «Останинская СОШ»
И.С. Жолдобова
«09» января 2024 год

Питание для учащихся
вторая неделя (7-11 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Обед														
132	Рассольник «Ленинградский»	200	2,08	2	13,58	153,2	0,08	6	0	0,11	30,8	167	25,4	0,8
511	Рис отварной	150	3,98	9,08	27,43	218	0,013	0	0,28	1,5	37,24	165,2	39,42	1,13
464	Тефтели мясные	100	7,18	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
51	Салат из свёклы	100	5,40	14,20	7,20	178,0	0,02	9,50	0	0	0	0	35,15	12,54
	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:	780	23,95	38,97	98,09	915,1	0,233	17,32	0,29	1,71	254,6	474,39	212,47	16,54

ВТОРНИК

Обед																		
451	Котлета мясная	100	8,1	29,2	8,1	327,7	0,68	0,29	0,07	0,06	18,28	62,15	17,06	1,27				
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				
639	Компот из сухофруктов витаминизирован.	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	26,77	10,54	118,91	879,5	0,388	10,982	0	1,3	166,7	502,59	110,99	6,53

СРЕДА

Обед

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
494	Кура отварная	100	18,2	19,1	2,4	254	1,4	0,05	0,13	0,02	18,9	154,94	19,18	1,58
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
639	Компот из сухофруктов витаминизиров.	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	33,03	34,93	102,61	953,40	1,73	9,282	0,15	1,54	189,33	333,32	82,72	7,13

ЧЕТВЕРГ

Обед

124	Щи из свежей капусты	200	2	6	5,1	142,3	0,25	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
511	Рис отварной	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	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 витаминизирован.	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
43	Салат из свежей капусты	100	1,8	3,6	7,6	78,69	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
	Всего:	780	17,88	19,97	83,51	730,89	0,393	67,92	20,8	3,33	292,7	365,93	105,84	3,81

ПЯТНИЦА

Обед

181	Уха с перловой крупой	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
509	Греча рассыпчатая	150	4,8	1,16	32,27	203,4	0,018	0	0	1,1	14,64	121,3	44,48	2,94
464	Тефтели мясные	100	7,18	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	22,07	18,06	109,67	745,8	0,288	6,122	0,08	1,38	242,69	458,99	184,91	5,75