Врио директора МОУ, Останинская СОШ»

/ «09» января 2024 год

8670rb/ %.

первая неделя (с 11 лет и старше) Питание для учащихся

		<i>a</i> :			2		8							8		0	05	
	a (MF)	Fe			1,02	85	1,78	8		9,0			-	89,0		0,50	5,58	
W.	веществ	Mg			30		50,26	2		17,24	3		06	8,64		10,8	206,94	
8 0 6	Минеральные вещества (мг)	P			200,5		123,3	1		31,54	ű.		14	41,38		30,24	440,96	
5. 80 TO M. Duna	Мине	Ca			36,5	83	18,69			45,62			121	11,12		9,36	242,29	
4		H			0,4		1,1	6° 2]		7,92			0	0		0	9,42	
	ы (мг)	A			0		0,01			0,04)		0,01	0		0	90,0	
	Витамины (мг)	Ü			8,25		3,42			38,3	8		1	0		0	50,97	
		В	1K		0,1		0,2			0,03			0,04	0,07		0,04	0,48	
	Энергетическая ценность (ккал)	28 9885	ПОНЕДЕЛЬНИК	Обед	188,5		301,3	8		88			134	132,8		157,9	1002,5	ВТОРНИК
	цества	y			20,8		14,48	, ,		6,8	i		24,8	30,88		28,4	128,26	
	Пищевые вещества (г)	X			2,5		10,25			5,1	S.		2,5	95,0		3,7	24,61	
	Пищ	P			3,17		9,13	e (1,4	6		2,9	4,8		2,9	24,3	
	Масса порции				250		150			100			200	09		40	800	
	Наименование блюда				140 Суп с	макарон.изд	Запеканка	картофельная с	МЯСОМ	Салат из	белокачанной	капусты	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	йодированный	Печенье сахарное	Bcero:	
	№ peu.	*			140		478			43			663					

68,0

96'6

46,62 62,15

21,42 18,28

2,7

0,25 0,07 0

0

0,07 89,0 0,03

292,2

34,65

12,28 29,2 2,65

5,78

180 100

Рожки отварные Котлета мясная

332

8,1

Обед

90,0 0,25

0,29

12

171,6 327,7

10,3 8,1

2,17

250

1,27 1,1

17,06 25,72

191

09

0,18

0

3,6

20,46

0,1

0

4,13

0,01

173

24,76

0

0,04

200

сухофруктов

св.капусты Компот из

639

Борщ из

110

451

89,0	86,0	5,1			1,2	1,78	1,24	1,6	89,0	12,54	19,04			0,55	2,94	0,73	0,18	89,0	0,98	90'9			1,1
8,64	14,6	75,98			29,83	50,26	15,56	2,8	8,64	35,15	145,24			15,24	59,82	18,18	0	8,64	14,6	116,48			37,5
41,38	42,2	386,95			210,12	121,3	119,18	8,9	41,38	0	498,78			131,4	137,12	107,5	3,6	41,38	42,2	463,2			238,7
11,12	10,160	141,44			39,52	18,69	16,73	20,5	11,12	0	106,56			25,75	15,64	20	20,46	11,12	10,160	103,13			80,5
0	0,06	3,17			0,45	1,1	0,03	0,4	0	0	1,98			0,01	1,22	0,1	0,1	0	90,0	1,4	-		1,53
0	0	0,32 3			0,01	0,01	0,13	0	0	0	0,15			0	0,04	0	0	0	0	0,04			0,03
0	0,012	16,432		4	8,33.	3,42	1,22	3,6	0	9,50	26,07			1,14	0,05	0,82	4,13	0	0,012	6,152			6,7
70,0	0,14	1			0,11	0,22	0,05	0,018	0,07	0,02	0,488			90,0	80,0	0,04	0,01	0,07	0,14	0,39			0,12
132,8	66	1196,3	СРЕДА	Обед	104,4	247,2	254,0	198	132,8	178,0	1114,4	HETBEP F	Обед	114,8	180,3	165,5	173	132,8	66	865,4	АПЯТНИЦА	Обед	156,8
30,88	15,3	123,99			16,93	38,72	3,5	30,6	30,88	7,2	127,83			11,67	33,84	9,64	24,76	30,88	15,3	1126,09			21,15
95,0	1,3	45,99			2,75	1,39	15,1	0,2	95,0	14,2	34,2			4,9	2,14	16,01	0	95,0	1,3	18,61			4,95
8,8	2,4	23,29 4	-		2,84	5,76	13,9	0,2	4,8	5,4	Trans.			5,71	5,81	7,18	0,04	8,4	2,4	25,94			3,95
•09	30	820			250	180	100	200	09	100	068			250	180	100	200	09	30	820			250
Битаминизиров. Хлеб пшеничный йолированный	Хлеб ржаной	Č.			Суп гороховый	Греча отварная			свежезамор.ягод Хлеб пшеничный	19				Суп рисовый с мясом	Горошница	Тефтели мясные	Компот из сухофруктов витаминизиров.	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб ржаной	Bcero:			Суп овощной
					139	509	464	634		51				138	514	464	639						135

332	Рожки отварные	180	5,78	12,28	34,65	292,2	0,07	0	0,25	2,7	21,42	46,62	96'6	68,0
374	374 Рыба с овощами	001	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	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,43	3,6	27	0,18
	сухофруктов	7												
36	витаминизиров.											100000000000000000000000000000000000000		
	Хлеб пшеничный	09	4,8	95'0	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	89,0
	йодированный													
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	66	0,14	0,012	0	90,0	10,160	42,2	14,6	86,0
	Bcero:	820	24,62	20,1	129,92	6,906	0,46	15,972	19,0	4,40	196,3	456,75	107,7	4,37

Питание для учащихся

вторая неделя (с 11 лет и старше)

S.	Наименование	Macca	Пише	ble Bell	Пищевые вещества (г)	пества (г) Энергетическая		Витамины (мг)	ны (мг)		Мине	Минеральные вещества (мг)	вещества	(ML)
						,			,		Jan .	STORE STREET, ST	- 45	
рец.	олюда	порции	P	X	y	ценность (ккал)	В	ن	A	H	Ca	P	Mg	Fe
					ШС	НЕДЕЛЬНИК								
						Обед								
132	Рассольник	250	2,6	2,5	16,98	185,4	0,1	7,5	0	0,12	38,5	208,7	31,75	-
	«ленин радскии»													
511	Рис отварной	180	4,78	10,9	31,7	262	0,16	0	0,03	0,36	44,68	198,2	71,3	1,36
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	06	1
51	Салат из свёклы	100	5,4	14,2	7,2	178	0,02	5,6	0	0	0	0	35,15	12,54
	Хлеб пшеничный	09	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	89,0
	йодированный				Action and the second									
	Beero:	068	27,66	41,57	121,2	1057,7	0,43	18,62	0,04	0,58	235,3	269,78	255,02	17,31

	_				
			1,02	1,94	0,18
		OFFICE A	30	89,37	0
		62,15	200,5	145,5	3,6
		0,06 18,28	36,5	17,57	20,46
		90,0	0,4	1,2	0,1
		0,07	0	0,02	0
		0,68 0,29 0,07	8,25	0	4,13
		89'0	0,1	0,22	0,01
ВТОРНИК	Обед	327,7	188,5	247,2	173
		8,1	20,8	38,72	24,76
		26,5	2,5	1,39	0
		8,1	3,17	5,76	0,04
		100	250	180	200
		451 Котлета мясная	140 Суп с	макарон.изд. Греча пассыпчатая	639 Компот из сухофруктов витаминизиров.
		451	140	509	639

89,0	86,0	6,07			1,77	1,24	68,0	0,18	89,0	86,0	5,74			1,5	1,36	0,54	0,18		89,0	0,7	4,96			0,94
8,64	14,6	159,67			32,14	15,56	96'6	0	8,64	14,6	6,08			47,75	71,3	10	0		8,64	16,3	153,99			29,17
41,38	42,2	495,33			71,92	81,611	46,62	3,6	41,38	42,2	324,9			76,11	198,2	84,25	3,6		41,38	31,3	434,84			9,161
11,12	10,160	114,09			74,5	16,73	21,42	20,46	11,12	10,160	154,39			80,96	44,68	52,67	20,43		11,12	6,65	284,91			39,17
0	90,0	1,82			1,62	0,03	2,7	0,1	0	90,0	4,51			0,27	0,36	0,01	0,1		0	1,5	2,24			0,26
0	0	60,0		3	0,05	0,13	0,25	0	0	0	0,43			0,18	0,03	0,37	0		0	20	20,58			60,0
0	0,012	12,682			4,83	1,22	0	4,13	0	0,012	10,192			7,95	0	3,93	4,13		0.	45,5	61,51			10,36
0,07	0,14	1,22			90,0	50,0	0,07	0,01	0,07	0,14	0,4			90'0	0,16	0,05	0,01		0,07	0,03	95,0			0,13
132,8	66	1168,2	СРЕДА	Обед	121,1	254,0	292,2	173	132,8	66	1072,10	HETBEPL	Обед	166,6	262	52,5	173		132,8	78,69	865,59	ПЯТНИЦА	Обед	6,96
30,88	15,3	139,56			17,25	3,5	34,65	24,76	30,88	15,3	126,34			6,25	31,7	31,8	24,76		30,88	2,6	132,99			15,28
95,0	1,3	34,95			4,83	15,1	12,28	0	95,0	1,3	34,07			7,5	10,9	1,01	0		95,0	3,6	23,57			2,39
4,8	2,4	24,27			5,95	13,9	5,78	0,04	4,8	2,4	32,87			2,5	4,78	7,65	0,04		4,8	1,8	21,57			2,97
09	30	820			250	100	180	200	09	30	820			250	180	100	200		09	100	068			250
Хлеб пшеничный йодированный		Beero:	\$	Ġ.	Свекольник	Кура отварная	Рожки отварные	Компот из сухофруктов витаминизиров.	Хлеб пшеничный йодированный	Хлеб ржаной	Всего:			Щи из свежей капусты	Рис отварной	Рыба с овощами	Компот из	сухофруктов витаминизиров.	Хлеб пшеничный йодированный	Салат из свежей капусты	Всего:			Уха с перловой
				T B	120	464	332	639						124	511	374	639			43				181

-	1,94	6,73	-		89,0	
	89,37	18,18	06	3,00	8,64	234,0
	145,5	107,5	14	10,80	41,38	490,09
	17,57	20	121	4,8	11,12	248,1
	1,2	0,1	0	0	0	1,56
	0,02	0	0,01	0,01	0	0,13
	0	0,82	-	0,42	0	12,6
	0,22	0.04	0,04	00,00	0.07	0,47
	247,2		134	106,4	132.8	816,4
	38,72	9.64	9	23,4	30.88	18,67 127,28
	1,39	10.91	2.5	1,2	0.56	18,67
	5,76	7.18	2.6	6,0	4 8	22,12
-	180	100	200	40	09	800
крупой	Греча	Тефтепи масиле	Какао с молоком	Вафли сливочные	Хлеб птеничный	Beero:
	509	464		91		