

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МОУ «Останинская СОШ»
И.С. Жолобова
«09» января 2024 год

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

№ 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	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Обед															
140	Суп с макарон.изд	250	3,17	2,5	20,8	188,5	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	123,3	50,26	1,78
43	Салат из белокачанной 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	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0		11,12	41,38	8,64	0,68
	Печенье сахарное	40	2,9	3,7	28,4	157,9	0,04	0	0	0		9,36	30,24	10,8	0,50
	Всего:	800	24,3	24,61	128,26	1002,5	0,48	50,97	0,06	9,42		242,29	440,96	206,94	5,58
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	8,1	29,2	8,1	327,7	0,68	0,29	0,07	0,06		18,28	62,15	17,06	1,27
110	Борщ из св.капусты	250	2,17	2,65	10,3	171,6	0,03	12	0	0,25		60	191	25,72	1,1
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

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 витаминизиров.	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
	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:	820	24,62	20,1	129,92	906,3	0,46	15,972	0,67	4,40	196,3	456,75	107,7	4,37



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

№ 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
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Обед														
132	Рассольник «Ленинградский»	250	2,6	2,5	16,98	185,4	0,1	7,5	0	0,12	38,5	208,7	31,75	1
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	90	1
51	Салат из свёклы	100	5,4	14,2	7,2	178	0,02	9,5	0	0	0	0	35,15	12,54
	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:	890	27,66	41,57	121,2	1057,7	0,43	18,62	0,04	0,58	235,3	569,78	255,02	17,31

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.	250	3,17	2,5	20,8	188,5	0,1	8,25	0	0,4	36,5	200,5	30	1,02
509	Греча рассыпчатая	180	5,76	1,39	38,72	247,2	0,22	0	0,02	1,2	17,57	145,5	89,37	1,94
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	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	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:	820	24,27	34,95	139,56	1168,2	1,22	12,682	0,09	1,82	114,09	495,33	159,67	6,07

СРЕДА

Обед														
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
494	Кура отварная	100	13,9	15,1	3,5	254,0	0,05	1,22	0,13	0,03	16,73	119,18	15,56	1,24
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
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	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	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:	820	32,87	34,07	126,34	1072,10	0,4	10,192	0,43	4,51	154,39	324,9	80,9	5,74

ЧЕТВЕРГ

Обед														
124	Щи из свежей капусты	250	2,5	7,5	6,25	166,6	0,06	7,95	0,18	0,27	96,08	76,11	47,75	1,5
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
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 витаминизиров.	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,43	3,6	0	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
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:	890	21,57	23,57	132,99	865,59	0,38	61,51	20,58	2,24	284,91	434,84	153,99	4,96

ПЯТНИЦА

Обед														
181	Уха с перловой	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

	крупой																	
509	Греча рассыпчатая	180	5,76	1,39	38,72	247,2	0,22	0	0,02	1,2	17,57	145,5	89,37	1,94				
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				
	Вафли сливочные	40	0,9	1,2	23,4	106,4	0,00	0,42	0,01	0	4,8	10,80	3,00	0,45				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68				
	Всего:	800	22,12	18,67	127,28	816,4	0,47	12,6	0,13	1,56	248,1	490,09	234,04	5,4				