



**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	Са	Р	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 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
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

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МОУ «Останинская СОШ»
И.С.Жолобова
«01» сентября 2025 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	Р	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

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