

МКОУ Ханты-Мансийского района "ООШ им. бр. Петровых с. Реполово"

Возрастная группа: 7-11 лет (обучающиеся начальной школы)

Сезон: осенне-зимний-весенний

Дата: 17.12.2024

Неделя: 2

День недели: 2 (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества(1)			ЭЦ(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
214/М/ССЖ	Омлет натуральный	130	32,3	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	1
378/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	3,92	0,07	0,02	10,06	40,7	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон	30	4,8	2,31	0,90	15,45	80,69	0,03	0,60	0,00	1,68	6,60	25,50	9,90	0,36
15/М	Сыр полутвердый	20	12	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	57,60	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
338/М	Яблоко	160	30	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		540	83	18,82	24,82	46,21	476,69	0,17	16,17	65,36	2,68	323,7	344,8	47,8	5,14
Обед															
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	11,93	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,10	106,19	2,18	13,90	13,65	9,48	0,47
212/М/ССЖ	Суп-лапша с курицей	245	30,58	12,00	15,98	11,42	237,69	0,61	2,58	56,00	2,23	18,96	129,87	16,99	1,21
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате	90	31,89	11,88	5,68	2,21	108,09	0,10	2,91	347,20	2,52	38,48	188,70	48,31	0,82
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	17,29	4,50	3,90	36,68	200,22	0,27	45,00	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04
388/М/ССЖ	Напиток витаминный	200	7,73	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,64	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,28	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Печенье	80	19	6	23,84	43,68	336,6	0,06	0	0,008	2,8	23,2	40	16	1,68
Итого за Обед		885	124	39,76	54,33	149,46	1149,2	1,73	174,18	585,608	12,46	147,24	592,88	173,02	8,72
Итого за день		1425	207	58,58	79,15	189,67	1625,89	1,9	190,35	650,968	15,14	470,94	937,68	220,82	13,86



М. Кладовщик
 Кладовщик
 Повар: Чубов