

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

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

Сезон: осенне-зимний-весенний

Дата: 19.12.2024

Неделя: 2

День недели: 4 (четверг)

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
	Каша манная молочная вязкая	200	39,75	4,8	8,2	30,4	220	0,08	0,7	0,03	0	94,78	64,65	23,27	1,3
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	5,37	0,26	0,03	11,26	47,79	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Батон йодированный	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
338/М	Мандарин	126	33	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		556	83	8,17	9,33	64,61	386,48	0,17	42,2	10,53	1,89	146,35	116,93	49,41	2,66
Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свёклы с сыром	60	10,66	2,93	6,71	4,88	92,05	0,01	5,36	26,96	1,86	100,98	68,59	14,93	0,84
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью	240	31,63	5,15	7,85	12,58	137,59	0,22	9,80	181,20	2,36	27,93	111,92	28,06	1,54
	Мясо птицы отварное	90	44,68	16,88	10,88	0	206,25	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,12	6,72	5,37	30,33	196,29	0,23	0,00	23,56	0,47	13,07	159,70	106,10	3,57
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	12,73	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00	0,00	0,06	7,73	6,00	5,20	0,13
	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
	Вафли	65	14,3	1,68	1,98	46,38	213,4	0,14	0	21	0	33,6	76,6	42,6	2,1
Итого за Обед		865	124	39,57	48,04	124,54	1082,83	0,72	18,16	245,2	5,71	231,89	582,56	267,49	12,55
Итого за день		1421	207	47,74	57,37	189,15	1469,31	0,89	60,36	255,73	7,6	378,24	699,49	316,9	15,21

