

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

Возрастная группа: 12-18 лет (обучающиеся льготной категории)

Сезон: осенне-зимний-весенний

Дата: 16.12.2024

Неделя: 2

День недели: 1 (понедельник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества(1)			ЭЦ(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
97	Сыр полутвердый	25	15	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25
260	Каша вязкая молочная из смеси круп	210	39,01	6,11	6,89	37,84	238,55	0,13	1,30	45,07	0,26	128,85	157,00	36,86	0,80
108	Батон йодированный	40	6,4	3,04	1,12	20,56	104,80	0,06	0,80	0,00	2,24	8,80	34,00	13,20	0,48
493	Чай с ягодами	200	8,86	0,32	0,56	11,62	53,61	0,00	20,10	25,50	0,50	7,48	9,14	7,40	0,99
112	Мандарин	50	14	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		525	83	16,97	16,15	77,52	525,96	0,26	60,38	152,57	3,33	400,13	342,14	77,21	2,62
Обед															
75	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	7,9	1,49	5,46	8,80	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
143	Суп из овощей с зеленым горошком	280	36,05	8,58	7,88	11,20	150,63	0,31	21,69	234,60	1,28	39,88	122,24	30,07	1,76
381	Бифштекс из говядины с сметанно-томатным соусом	130	49,46	21,18	19,24	3,45	272,07	0,73	4,51	12,00	1,64	29,20	228,73	31,88	3,10
414	Рис припущенный с овощами	150	13,38	3,49	7,72	32,83	215,27	0,06	4,00	445,00	0,40	20,22	89,90	31,35	0,79
512	Компот из сушеных плодов (курага)	200	10,05	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
108	Хлеб пшеничный	30	2,46	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		940	124	42,1	41,38	118,84	1019,91	1,32	38,87	1140,8	7,62	154,23	627,08	168,1	9,45
Итого за день		1465	207	58,17	57,53	196,36	1545,87	1,58	99,25	1293,37	10,95	554,36	969,22	245,31	12,07

