

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

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

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	Са	Р	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		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	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
15/М	Сыр полутвердый	25	15	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25
388/М	Яблоко	175	25,35	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		545	83	20,71	26,52	48,32	519	0,2	16,6	79,76	3,27	369,9	378,3	52,85	5,31
Обед															
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	19,87	1,12	6,82	3,80	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
212/М/ССЖ	Суп-лапша с курицей	275	34,32	18,39	20,21	14,39	313,22	0,79	3,16	66,20	3,23	23,51	166,83	21,64	1,55
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате	100	34,77	11,60	4,66	2,43	98,77	0,10	3,10	387,00	2,08	38,90	185,64	48,13	0,83
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	20,75	5,40	3,48	44,02	229,48	0,32	54,00	8,10	1,33	29,21	157,10	62,23	2,45
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	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
	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		935	124	42,67	36,23	120,62	987,69	1,42	210,02	707,74	11,72	148,95	645,87	186,23	8,7
Итого за день		1480	207	63,38	62,75	168,94	1506,65	1,62	226,62	795,26	14,99	518,85	1024,17	239,08	14,01

