

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

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

Сезон: осенне-зимний-весенний

Дата: 18.12.2024

Неделя: 2

День недели: 3 (среда)

№ 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															
223/М/ССЖ	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	69,68	34,14	20,04	38,92	479,10	0,11	1,10	127,67	1,84	302,83	409,20	44,13	1,21
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	6,92	0,3	0,06	12,5	53,93	0	30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	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
Итого за Завтрак		590	83	38,08	21,82	86,68	708,23	0,22	47	160,21	4,49	342,88	468,88	75,74	5,93
Обед															
18/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	19,24	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,30	5,30	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	280	37,35	8,77	10,00	9,97	165,51	0,30	32,26	232,49	2,40	47,24	120,42	31,08	1,77
268/М/ССЖ	Котлета и говядины с соусом томатным	100	51,13	22,33	19,80	13,08	321,55	0,17	9,97	1980,00	4,59	31,24	253,49	37,48	3,19
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	4,3	6,31	4,37	40,25	225,71	0,10	0,00	22,50	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	5,42	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,60	0,00	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	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		940	124	38,59	31,75	116,51	908,84	1,57	41,42	260,29	9,57	133,58	480,69	123,75	8,71
Итого за день		1530	207	76,69	53,57	203,19	1617,07	1,79	88,42	420,5	14,06	476,46	949,14	199,49	14,64



М. Кувалда
 Директор:
 Кладовщик:
 Повар: