

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Заречномедлинская СОШ»
МБОУ Владыкина Л.Я.
«Заречномедлинская»
«Зар-Медлоуьсь СОШ»
МБОУ
2025 г.



**Рацион питания от 7 до 11 лет, получающих обед
в МБОУ «Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа
имени К.А.Ложкина**

д.Заречная Медла

период: весна-лето 2020-2021гг.
возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая, третья.
День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
41/2013	Салат "Удмуртский"	80	7,25	9,8	6,7	53,36	0,24	44,00	0,28	0,44	88,00	261,60	88,80	9,44
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикдельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,90	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
75/2008г	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	1,35
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			38,48	31,31	141,73	900,17	0,616	64,02	0,32	4,4	202,46	660,89	254,06	18,07

