УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

СОГЛАСОВАНО: Директор МОУ Торосовской ООШ
_____ Поплавская Ольга Ивановна

Примерное двухнедельное пикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МОУ Торосовская ООШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

возрастной категории 7-11 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным	205	184-2008	8,55	8,87	39,06	273,61	0,19	1,25	55,29	0,2	133,49	204,22	55,76	1,51
Суп молочный с макаронными изделиями и с маслом	205	112.03-2008	4,69	8,8	17,63	169,83	0,07	1,3	65,1	2,47	128,3	106,07	16,82	0,41
Какао с молоком	200	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Пряник	40	к/к	2,36	1,88	30	146,4	0,03			0,96	4,4	20	3,6	0,32
Хлеб пшеничный	40	к/к	3		19	94				1	9	35	13	1
Итого за Завтрак	690		22,47	23,35	130,76	835,2	0,33	3,85	142,51	4,64	400,91	481,49	120,18	4,28
Обед														
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	210	76.53	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Котлеты рыбные (минтай)	90	239.45-2008	9,8	5,06	11,37	232,42	0,08	0,11	4,22	3,31	30,83	139,96	35,63	0,97
Картофель отварной с маслом сливочным	150	333	2,9	4,63	15,43	143,73	0,15	21	37,15	0,2	20,66	80,51	29,7	1,21
Огурец свежий	60	к/к	0,07	0,01		1,1		0,35	0,03	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	750		18,85	14,66	85,62	693,06	0,32	29,89	261,4	5,08	120,03	340,4	103,86	5,54
Итого за день	1285		41,32	38,01	216,38	1528,26	0,65	33,74	403,91	9,72	520,94	821,89	224,04	9,82

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным	255	184-2008	10,64	11,04	48,6	340,4	0,24	1,6	69	0,25	167	255	69,36	1,9
Какао с молоком	200	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Пряник	40	к/к	2,36	1,88	30	146,4	0,03			0,96	4,4	20	3,6	0,32
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак	525		8,6	5,98	69,56	368,26	0,12	1,3	22,12	1,36	137,02	162,3	44,5	1,96
Обед														
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	275	76,44	8,01	9,24	10,42	170,44	0,08	10,37	286,5	1,39	54,69	112,84	32,34	1,64
Котлеты рыбные (минтай)	90	239.45-2008	9,8	5,06	11,37	232,42	0,08	0,11	4,22	3,31	30,83	139,96	35,63	0,97
Картофель отварной с маслом сливочным	180	333-2008	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44
Огурец свежий	60	к/к	0,07	0,01		1,1		0,35	0,03	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Компот из смеси сухофруктов	195	402.05-2008	0,32	0,019	30,03	122,59		0,29	0,44	0,14	16,87	11,26	4,4	0,95
Хлеб ржаной-пшеничный	50	к/к	2,8	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед	850		24,48	20,439	95,03	815,02	0,4	36,32	335,77	5,54	139,06	416,4	121,83	6,6
Итого за день	1395		33,08	26,419	164,59	1183,28	0,52	37,62	357,89	6,9	276,08	578,7	166,33	8,56