

ИП Вальгер А.И.

Согласовано: Директор МОУ Торосовской ООШ
Поплавская Ольга Ивановна

Примерное двухдневное пикетное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания обучающихся МОУ «Городовская ООШ», Вологодского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

5 день

Прием пищи, наименование блюд

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
		Б		Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		4	5	6												
1	2	3				7										
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	184-2008	9,96	12,44	41,05	320		1,25	67,2	1,25	181,6	289,9	88,32	2,5		
Чай с сахаром	200	430,08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04		
Бутерброд с маслом сливочным	35	1.12	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06		65,3	0,62	10,4	36,7	13,2	0,82		
Итого за Завтрак	455		13,16	21,09	73,42	540,67	0,06	1,25	132,5	1,87	192,39	326,6	101,52	3,36		
Обед																
Винегрет овощной с маслом растительным	60	51.29	1,39	10,14	7,38	127,54	0,04	13,01	200,93	4,52	25,85	41,46	16,52	0,68		
Рассольник ленинградский	275	91,5	8,29	9,43	17,3	189,82	0,12	7,89	226,75	1,41	38,29	134,68	31,74	1,4		
Капуста тушеная свежая	180	346.02	4,15	5,21	17,65	136,45	0,07	93,78	117,37	0,33	109,78	74,69	36,18	1,43		
Котлеты из свинины	90	272.05	12	12	10	202				3	16	119	19	2		
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	845		27,01	27,1	95,52	746,8	0,23	101,97	344,57	5,25	190,58	382,32	101,42	7,04		
Итого за день	1360		40,17	48,19	168,94	1287,47	0,29	103,22	477,07	7,12	382,97	708,92	202,94	10,4		