

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А. Ю.

Примерное таксационное
возрастное категорию 1-11 лет

Прем ищи, наименование олод

СОГЛАСОВАНО: Директор МОУ Торосовской ООШ
Дополнительная Ольга Ивановна
ного питания учащихся МОУ Торосовская ООШ,

Минеральные вещества					
	Е	Са	Р	Мg	Fe
	11	12	13	14	15

Содержание меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МБОУ Горосовская ООШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 148 руб.

Документ

Прием пищи, наименование блюда	№ реп.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														4	5	6
Макаронны запеченные с сыром	150	211-01	8,41	11,68	33,39	278,61	0,07	0,08	92,39	7,77	123,52	132,02	14	15		
Капша вязкая(крупа пшениная, крупа рисовая)	205	184.61-08	7,26	8,3	41,145	270,35	0,13	1,3	55,3	0,22	130,1	180,4	45,9	1,055		
Чай с лимоном	205	431.13-2008	0,05	0,01	13,12	53,57		2	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07		
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	26,1	9,9	0,6			
Итого за Завтрак	590		18,09	20,29	102,145	673,03	0,25	3,38	147,79	8,39	262,91	339,62	69,72	2,625		
Обед																
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	60	40-2008	0,32	1,02	1,65	17,53		3,54		0,46	8,43	6,2	2,87	0,12		
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	205	100.42	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1		
Тфеттели (с рисом),соус томатный	100	284.19-2008	8,84	13,48	8,7	195,91	0,04	2,16	36	4,21	14,6	98,27	15,45	1,47		
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		
Чай с сахаром	210	430.08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04		
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	765		18,75	22,99	75,14	421,34	0,33	40,13	239,55	7,1	74,41	298,1	79,89	5,08		
Итого за день	1235		36,84	43,28	177,285	1094,37	0,58	43,51	387,34	15,49	337,32	637,72	149,61	7,705		

251,322	051,124	149,011	1,3103
---------	---------	---------	--------

ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
I	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Макаронны запеченные с сыром	200	11	16	45	371			123	10	165	176	18	1		
Чай с лимоном	205	0,05	0,01	13,12	53,57		2	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за Завтрак	435	13,42	16,31	72,61	495,07	0,05	2	123,1	10,4	174,29	203,2	28,5	1,67		
Обед															
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	60	0,32	1,02	1,65	17,53				0,46	8,43	6,2	2,87	0,12		
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	255	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	206,83	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19		
Тфтели (с рисом),соус томатный	100	8,84	13,48	8,7	195,91	0,04	2,16	36	4,21	14,6	98,27	15,45	1,47		
Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44		
Чай с сахаром	210			9,98	39,9					0,3			0,03		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Итого за Обед	845	19,9	24,31	79,39	460,64	0,39	47,63	287,41	7,6	80,17	326,64	90,56	5,49		
Итого за день	1390	33,32	40,62	152	955,71	0,44	49,63	410,51	18	254,46	529,84	119,06	7,16		