

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальтер

Примерное дружелюбное психическое 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

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	№	№ реп.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая Ценность (ккал)	витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Запеканка из творога с молоком ступенным	120	224.09	18	16	28	328	0	1	81	2	221	271	32	1			
Каша вязкая пшениная 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			
Чай с сахаром	200	430.08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04			
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	555		28,92	25,17	94,52	723,98	0,24	2,25	136,29	2,59	361,78	501,32	97,66	3,15			
Обед																	
Салат витаминный с маслом растительным	60	41	0,61	2,6	5,5	48,13	0,015	9,03	161,4	1,18	18,1	4	2	0,13			
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			
Плов со свиной	220	311	56	29	63	277,5		4	281	6	32	256	52	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	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,9	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
Итого за Обед	720		62,13	36,45	122,38	618,54	0,095	21,46	662,4	8,65	114,64	366,33	88,63	5,13			
Итого за день	1220		91,05	61,62	216,9	1342,52	0,335	23,71	798,69	11,24	476,42	867,65	186,29	8,28			

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюд	№	№ рец.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	витамины					Минеральные вещества				
			У					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Y											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Запеканка из творога с молоком стученным	160	224.03	25	21	35	433	0	1	110	2	286	363	42	1			
Чай с сахаром	200	430.08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04			
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	390		26,45	22,6	50,32	514,87	0,02	1,65	121	2	346,39	408	49	1,09			
Обед																	
Салат витаминный с маслом растительным	60	41	0,77	2,07	4,36	38,5	0,012	7,23	129,1	0,95	14,46	11,16	6,62	0,41			
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной	270	76,14	6	7	10	142		10	298		53	95	30	1			
Плов со свиной	250	311	31,11	35,89	40,86	610,83	0,19	4,7	298	6	38,08	325,9	60,44	2,64			
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	50	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55			
Итого за Обед	830		40,49	45,53	110,73	1033,06	0,262	22,23	725,55	7,55	134,35	496,61	114,06	6,57			
Итого за день	1380		66,94	68,13	161,05	1547,93	0,282	23,88	846,55	9,55	480,74	904,61	163,06	7,66			