

Утверждаю:

Директор школы

Пупасова И.А.

№ приказа__ о/д

«__09__»__01__2025г.

Примерное десятидневное меню
блюд в столовой МБОУ «Катайгинская СОШ»

для детей начальной школы
(бесплатное горячее питание)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<u>завтрак</u>														
1	Салат из капусты белокачанно й №1	60	1,2	6	5	81	0,02 4	0,0 3	0,0 0	2,7	44,8	25,8	12,6	0,4 8
2	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенн ые №412	80	12	8,5	7	151	0,08	0,6 8	0,0 32	0,0 34	29,6 8	75,3 6	14,8	0,91
3	Соус томатный № 453	30	0,32	1	2	16	0,00 3	0,3 9	0,0 07	0,0 5	1,12	3,85	1,87	0,0 9
4	Каша гречневая рассыпчатая № 237	150	8,55	7,8	37	253	0,21	0,0	0,0 33	0,6	14,2 5	202, 58	135, 25	4,54
5	Хлеб №108	30	2,28	0,2	14	78	0,03 3	0,0	0,0 0	0,3 3	6	19,5	4,2	0,3 3
6	Чай с сахаром №493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0 0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	550	24	23,5	80	639								

93-30

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ич ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<u>завтрак</u>														
5	Мандарин №112	100	0,8	0,2	7,5	23	0,06	38	0,0	0,2	35	17	11	0,1
1	Омлет натуральный № 301	200	12	18, 7	3,2	228	0,12	0,6	0,3 9	0,9	15 9	300	24	3,0
2	Бутерброд с сыром №90	45	6,7	10	10, 0	153	0,03	0,1	0,0 8	0,4	185	132	13	0,4
3	Какао с молоком сгущённым № 498	200	3,7	3,8	24, 5	147	0,03	0,4	0,0 2	0,1	12 2	109	30	1,0
	<i>ИТОГО</i>	545	18,1	39, 4	45, 2	551								

120-00

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1	Салат из свеклы отварной №50	60	0,9	3,3	5	53,4	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
2	Куры в соусе с томатом №405	100	11	11	3	180	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1,0
4	Каша перловая рассыпчатая №242	150	5,5	8,1	37	209	0,05	0,0	0,05	0,75	23,4	191,3	23,4	1,08
5	Хлеб №108	30	2,28	0,24	14	70,5	0,033	0,0	0,00	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	Кисель «Витошка»	200	0	0,0	19,0	70	0,3	20	0,13	2,34	1	36	0	0,1
	ИТОГО	540	19	22,6	78	583								

89-60

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<u>завтрак</u>														
1	Пудинг из творога с рисом №318	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,10	0,6	183	284	32	1,4
2	Молоко сгущённое №481	30	2,16	2,55	16,65	50	0,01	0,3	0,01	0,06	92	65,7	10,2	0,06
3	Бутерброд с маслом № 93	40	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
4	Чай с сахаром №493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,00	11	3	1	0,3
5	Мандарин №112	100	0,8	0,2	7,5	23	0,06	38	0,0	0,2	35	17	11	0,1
	ИТОГО	520	25	35	82	692								

123-70

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17 Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C
(MSK)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) № 390	70	9,5	15,3	11,4	200	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
2	Соус молочный № 435	30	1	2	2,7	33,5	0,01	0,2	0,01	0,0 4	3,5 7	27,9	4,4	0,0 5
3	Макаронные изделия отварные № 29 1	150	5,65	0,67	29	145	0,06 8	0,01	0,0	0,9 5	6,8 4	42,8 4	9,7 2	0,9 3
4	Хлеб № 108	50	2,28	0,2	14	70,5	0,03 3	0,0	0,00	0,3 3	6	19,5	4,2	0,3 3
5	Сок яблочный № 518	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
		500	19	18	84	559								

95-00

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<u>завтрак</u>														
1	Котлеты, биточки, шницели №381	100	17,8	17	14	286	0,09	0,0	0,0 4	0,5	39	185	26	2,8
2	Соус томатный № 453	30	0,27	1	1	16	0,00 3	0,3 9	0,0 07	0,05	1,12	3,85	1,8 7	0,0 9
2	Каша гречневая рассыпчат ая№237	150	10	9	44	250	0,25	0,0	0,0 4	0,74	17,1	162, 3	162 ,3	5,4
3	Хлеб №108	50	2	0,24	14	78	0,03 3	0,0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,3 3
4	Чай с лимоном №494	200	0,1	0,0	15	61	0,00	2,8	0	0,0	14,2	4	2	0,4
	ИТОГО	530	30	27	88	691								

84-00

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1	Омлет натуральный № 301	200	12	18,7	3,2	228	0,12	0,6	0,3 9	0,9	15 9	300	24	3,0
2	Бутерброд с сыром № 91	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,0 6	0,3	137	99	10	0,3
2	Кофейный напиток с молоком №501	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
4	Яблоко №1 12	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10, 0	0,0 0	0,2	16	11	9	2,2
		535	20,6	30	36,3	477								

125-00

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
1	Салат из белокочанно й капусты с морковью №4	60	1,6	10,1	9,6	90	0,04	27, 8	0,00	4,5	44	32	17	0,6
2	Кнели из кур с рисом № 411	100	15,9	7,8	13,2	147	0,09	0,5	0,06	4,1	40	203	25	1,0
3	Картофельн ое пюре № 429	150	5	6,6	16,3	138	0,14	5	0,04 5	0,15	39	85,5	28, 5	1,05
4	Чай с лимоном №494	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
5	Хлеб №108	30	2,28	0,24	14,76	78,3	0,03 3	0,0	0,00	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6		540	24	24	69	514								

85-30

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Мясо тушёное №363	50/50	15	17	2	227	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
3	Макаронные изделия отварные№29 1	170	5,65	0,7	29	145	0,06 8	0,0 1	0,0	0,95	6,8 4	42,8 4	9,7 2	0,93
4	Хлеб №108	30	2,28	0,24	14	78	0,03 3	0,0	0,0 0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Кисель «Витошка»	200	0	0,0	24,0	95	0,3	20, 1	125	2,35	1	0	0	0,1
	ИТОГО	500	22,9 3	17,9 4	69	545								

96-00

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

Сезон ; осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ р е ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энер гетич ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<u>завтрак</u>														
1	Винегрет № 76	60	0,8	6,5	14	78	0,04	8,4	0,0 0	4,6	23	40	18	0,8
2	Рагу из птицы № 407	175	13,8	14, 4	15,9	248	0,12	10, 4	0,0 2	3,1	25	139	39	1,8
3	Хлеб №108	30	2,28	0,2 4	14,7 6	78,3	0,03 3	0,0	0,0 0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
4	Компот из сухофрукто в + С № 508	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,0 0	0,0	28	19	7	1,5
5	Мандарин №112	100	0,8	0,2	7,5	23	0,06	38	0,0	0,2	35	17	11	0,1
		565	17,3	21	80	552								

106-60

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

14.01.25 11:17
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C