Ут	гверж	даю:		
Ди	иректо	ор шк	ОЛЫ	
Пу	упасо	ва И.А	Λ.	
№	прик	аза	о/д	
<b>~</b>	09 ×	01	2025г.	

## Примерное десятидневное меню блюд в столовой МБОУ «Катайгинская СОШ»

для детей начальной школы (бесплатное горячее питание)

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

№ pe	Прием пищи, наименовани	Масса порции	Пище	евые веп (г)	цества	Энер гетич	В	витами	ны (мг)	)	Минер	альные	вещества	а (мг)
Ц	е блюда	1	Б	Ж	У	ценн ость (ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						<u>завтр</u>	<u>ак</u>							
1	Салат из капусты белокочанно й №1	60	1,2	6	5	81	0,02	0,0	0,0	2,7	44,8	25,8	12,6	0,4
2	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенн ые №412	80	12	8,5	7	151	0,08	0,6	0,0	0,0	29,6	75,3 6	14,8	0,91
3	Соус томатный № 453	30	0,32	1	2	16	0,00	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	0,6	14,2	202, 58	135, 25	4,54
5	Хлеб №108	30	2,28	0,2	14	78	0,03	0,0	0,0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
6	Чай с сахаром №493	200	0,1	0,0	15.0	60	0,0	0,0	0,0	0.0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	550	24	23,5	80	639			_					

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

№ р е ц	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии		ищевы цества ( Ж		Энергет ич ценност ь (ккал)	B1	Витами	A	Е	Ca	альные і Р	вещест	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						<u> 3aвп</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,	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	0,1	12 2	109	30	1,0
	ИТОГО	545	18,1	<i>39</i> , <i>4</i>	45, 2	551								

День: среда Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

No	Прием пищи, наименовани	Ma cca	Пище	евые вен (г)	цества	Энер гетич		Витами	ны (мг)		Мине	еральные	веществ	ва (мг)
р е ц	е блюда	пор	Б	Ж	У	ценн ость (ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						<u> 3ae</u>	зтрак	• <u>-</u>						
1	Салат из свеклы отварной№5 0	60	0,9	3,3	5	53,4	0,0	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
2	Куры в соусе с томатом №405	100	11	11	3	180	0,0	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1,0
4	Каша перловая рассыпчатая №242	150	5,5	8,1	37	209	0,0	0,0	0,05	0,75	23,4	191,	23,4	1,08
5	Хлеб №108	30	2,28	0,24	14	70,5	0,0 33	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								

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

No	Прием пищи,	Macc	Пище	евые вец	цества	Энер	Энер Витамины (мг)				Мин	неральны	е веще	ества
	наименовани	a		(r)		гетич						(M)		
p	е блюда	порц	Б	Ж	У	ценн	B1	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
e		ИИ				ость								
Ц						(ккал								
						)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						<u>завт</u> ј	рак							
1	Пудинг из	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,10	0,6	183	284	32	1,4
	творога с													
	рисом													
	№318													
2	Молоко	30	2,16	2,55	16,65	50	0,01	0,3	0,01	0,06	92	65,7	10,2	0,06
		30	2,10	2,33	10,03	30	0,01	0,5	0,01	0,00	)2	05,7	10,2	0,00
	сгущённое													
	№481													
3	Бутерброд	40	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	с маслом													
	№ 93													
4	Чай с	200	0,1	0,0	15.0	60	0,0	0,0	0,0	0.00	11	3	1	0,3
	сахаром													
	№493													
5		100	0,8	0,2	7,5	23	0,06	38	0,0	0,2	35	17	11	0,1
5	Мандарин	100	0,8	0,2	1,3	23	0,00	38	0,0	0,2	33	1/	11	0,1
	№112													
	ИТОГО	520	25	35	82	692								

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

	Spacifian Kar													
$N_{\underline{0}}$	Прием пищи,	Macca	Пище	евые вец	цества	Энерг.		Витами	ины (мг)		Мин	неральны	ве веще	ества
	наименование	порции		(r)		ценнос						(м	г)	
p	блюда		Б	Ж	У	ТЬ	B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
e						(ккал)								
Ц														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						завтра	<u>ик</u>							
							<del></del>							
						• • • •						100		
1	Тефтели из говядины с рисом	70	9,5	15,3	11,4	200	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
	(ёжики)№ 390													
	Coyc	30	1	2	2,7	33,5	0,01	0,2	0,01	0,0	3,5	27,9	4,4	0,0
2	молочный № 435									4	7			5
3	Макаронные изделия отварные№29	150	5,65	0,67	29	145	0,06 8	0,01	0,0	0,9	6,8 4	42,8	9,7	0,9
4	Хлеб №108	50	2,28	0,2	14	70,5	0,03 3	0,0	0,00	0,3	6	19,5	4,2	0,3
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								
							•							
						05.00			-	-				

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

№ pe	Прием пищи,	Масса порции		вые веще		Энер гетич			ны (мг			ральные (мг)	)	
Ц	наименован ие блюда		Б	Ж	У	ценн ость (ккал )	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						<u>завт</u>	<u>рак</u>							
1	Котлеты,	100	17,8	17	14	286	0,09	0,0	0,0	0,5	39	185	26	2,8
	биточки,								4					
	шницели №381													
2	Coyc	30	0,27	1	1	16	0,00	0,3	0,0	0,05	1,12	3,85	1,8	0,0
	томатный		0,27	_		10	3	9	07	0,00	1,12	,,,,,	7	9
	№ 453													
2	Каша	150	10	9	44	250	0,25	0,0	0,0	0,74	17,1	162,	162	5,4
	гречневая								4			3	,3	
	рассыпчат													
	ая№237	50	2	0.24	1.4	70	0.02	0.0	0	0.22		10.5	4.0	0.2
3	Хлеб №108	50	2	0,24	14	78	0,03	0,0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,3
4	Чай с	200	0,1	0,0	15	61	0,00	2,8	0	0,0	14,2	4	2	0,4
	лимоном		0,1	0,0			0,00	2,0		0,0	1 .,2	·	_	, ,
	№494													
	ИТОГО	530	30	27	88	691								

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

	эристпил ки	1												
No	Прием пищи,	Macc	Пищев	вые веще	ства (г)	Энер	I	Витами	ны (мг	r)	Ми	неральні	ые вещ	ества
	наименовани	a				гетич						(N	іг)	
p	е блюда	порц	Б	Ж	У	ценн	B1	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
e		ии				ость								
Ц						(ккал								
						)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						<u> 3aвт</u>	<u>рак</u>							
1	Омлет	200	12	18,7	3,2	228	0,12	0,6	0,3	0,9	15	300	24	3,0
	натуральный						,		9		9			
	№ 301													
2	Бутерброд	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,0	0,3	137	99	10	0,3
	с сыром №								6					
	91													
2	Кофейный	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
_	напиток с		-,-	-,.	,-		-,	-,-	-,	-,-				-,-
	молоком													
	№501													
4	Яблоко№1	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,	0,0	0,2	16	11	9	2,2
	12							0	0					
		535	20,6	30	36,3	477								

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№	Прием пищи, наименовани	Macc a	Пище	вые вещ	ества (г)	Энер гетич		Витам	ины (мг)	)	Ми	неральн	ые вещ иг)	ества
р е ц	е блюда	порц ии	Б	Ж	У	ценн ость (ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						завт	рак							
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	0,0	0,00	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6		540	24	24	69	514	_			_				

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Nº	Прием пищи, наименовани	Macc a	Пище	евые веш (г)	цества	Энер гетич	]	Витами	ины (мі	7)	Ми	неральн (м	ые веш иг)	ества
р е ц	е блюда	порц ии	Б	Ж	У	ценн ость (ккал )	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						завт	рак							
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	170	5,65	0,7	29	145	0,06	0,0	0,0	0,95	6,8 4	42,8	9,7	0,93
4	Хлеб №108	30	2,28	0,24	14	78	0,03	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
	ОТОГО	500	22,9 3	17,9 4	69	545								

Сезон; осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница Неделя: вторая

	T		1			1	1							
No	Прием пищи,	Macc	Пище	вые вег	цества	Энер	I	Витами	ины (мг	)	Ми	неральн	ые вещ	ества
	наименовани	a		$(\Gamma)$		гетич						(N	<b>1</b> Г)	
p	е блюда	порц	Б	Ж	У	ценн	B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
e		ии				ость								
Ц						(ккал								
						`)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			•	•		завт	рак	•	•		•	•	•	
1	Винегрет №	60	0,8	6,5	14	78	0,04	8,4	0,0	4,6	23	40	18	0,8
	76								0					
2	Рагу из	175	13,8	14,	15,9	248	0,12	10,	0,0	3,1	25	139	39	1,8
	птицы №		- , -	4	- 9-		- 9	4	2	- 9				, -
	407			١.				•	_					
	Хлеб №108	30	2,28	0,2	14,7	78,3	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
3	Alico Meroo	30	2,20	4	6	70,5	3	0,0	0,0	0,55	U	17,5	7,2	0,55
	T.C.	200	0.5	-		110	_	0.5		0.0	20	10		1.5
4	Компот из	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	сухофрукто								0					
	B + C № 508													
5	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	23	0,06	38	0,0	0,2	35	17	11	0,1
	№112													
		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