

Утверждаю:

Директор школы

Пупасова И.А.

№ приказа 1 о/д

«09» 01 2025г.

Примерное десятидневное меню
блюд в столовой МБОУ «Катайгинская СОШ»
свободная продажа

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

13.01.25 12:11
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1	Суп молочный с макаронным и изделиями №165	250	7	7	23,7	183	0,1	1,2	0,0 5	0,3	206	171	26,2	0,4 5
2	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
2	Бутерброд с сыром №90	45	6,7	9,5	10,0	153	0,03	0,1	0,0 8	0,4	185	132	13	0,4
обед														
1	Салат из капусты белокочанно й №1	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25, 6	0,0 0	4,5	56	43	21	0,8
2	Рассольник ленинградск ий № 134	250	2,05	5,25	16,2	121, 2	0,09	7,7	0,0 0	2,3 5	15,5	63	26,2 5	0,9 2
3	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенн ые №412	100	15	10,7	9,3	188, 5	0,1	0,8 5	0,0 4	0,4	37	94	18	1,1
4	Соус томатный № 453	30	0,27	0,93	1,73	16,4	0,00 3	0,3 9	0,0 07	0,0 5	1,12	3,85	1,87	0,0 9
5	Каша гречневая рассыпчатая № 237	180	10,2	9,4	44,4	303, 6	0,24	0,0	0,0 4	0,7 3	17,1	243, 1	162, 1	4
6	Хлеб №108	30	2,28	0,24	14,7 6	78,3	0,03 3	0,0	0,0 0	0,3 3	6	19,5	4,2	0,3 3
7	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
8	Булочка ванильная №563	60	4,7	4,8	33,9	198	0,07	0,1	0,0 3	0,9	15	52	10	0,9
180,00	1445	55	217	1161										

Сператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПОДПИСАН ЗАКАЗЫВАЮЩИМ ПОДПИСЬЮ

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

13.01.25 12:11
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A06422B059D94CE3FF1C

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i><u>завтрак</u></i>														
1	Омлет натуральны й №301	200	16,8	26, 1	45	318	0,12	0,6	0,3 9	0,9	159	300	24	3,0
2	Бутерброд с сыром №90	45	1,6	16, 7	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	122	109	30	1,0
<i><u>обед</u></i>														
1	Салат картофельны й №72	100	1,9	5,4	10,5	96	0,04	27, 8	0,0 0	4,5	44	32	17	0,6
2	Суп картофельны й с бобовыми №144	250	2,3	4,2 5	15,1	108	0,19	8,6 7	0,0	0,22	19	65,7 5	25, 5	0,92
3	Капуста, тушённая с мясом	250	27,4	28, 6	16,6	433, 7	0,1	36, 1	144 ,2	0,2	36, 1	290	61	4,6
4	Хлеб №108	30	2,28	0,2 4	14,7 6	78,3	0,033	0,0	0,0 0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Компот из смеси сухофруктов + С №508	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,0 0	0,0	28	19	7	1,5
6	Булочка « Российская »№567	60	4,3	5,0	35,3	203	0,05	0,0	0,0 4	0,6	14	38	6	0,5
7	Яблоко.№112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10, 0	0,0 0	0,2	16	11	9	2,2
	200-00	1435	59	87	210	1667								

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

13.01.25 12:11
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ р е ц	Прием пищи, наименование 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>завтрак</i>														
1	Каша пшённая молочная жидкая №267	200	7,8	9,46	35,8	283, 6	0,19	1,4 6	0,05	0,16	144 ,6	193	43	1,2
2	Бутерброд с повидлом №95	60	3,4	8,6	65,2	352	0,04	0,4	0,06	0,6	20	17	10	1,4
3	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
<i>обед</i>														
1	Салат из свеклы отварной №5 0	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
2	Щи из свежей капусты с картофелем № 142	250	2	5	7,7	83	0,06	18, 5	0,00	2,3	34	47,5	22, 3	0,8
3	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	37,7	250	0,05	0,0	0,05	0,75	23, 4	191, 3	23, 4	1,0 8
6	Хлеб пшеничный №108	30	2,28	0,24	14,7 6	78,3	0,03 3	0,0	0,00	0,33	6	19,5	4,2	0,3 3
7	Кисель «Витошка»	200	0	0,0	24,0	95	0,3	20, 1	125	2,35	1	0	0	0,1
8	Пирог с картофелем №543(фарш №596)	60	3,5	3,7	21,0	131	0,04	0,0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
9	Яблоко №11	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10, 0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
2		1500	52	167	249	1750								

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

13.01.25 12:11
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CF3BF1C

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	P	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	2,5 5	16,6 5	98	0,01	0,3	0,01	0,0 6	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	0,0 0	11	3	1	0,3
<u>обед</u>														
1	Овощи натуральны солёные (огурцы)№1 06	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,01	3	0,0	0,06	13,8	14	8,4	0,3
2	Суп картофельн ый с клёцками № 146	250	4,8	10, 4	35,1	253	0,25	23, 0	0,0 0	4,8	43	161	67	2,4
1	Рыба. запечённая в омлете №337	100	16	7,8	3,2	147	0,09	0,5	0,0 6	4,1	40	203	25	1
4	Картофельн ое пюре № 429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,0 6	0,2	52	114	38	1,4
5	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
6	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
7	Булочка дорожная №565	60	4,2	8,3	33,5	226	0,06	0,0	0,0 5	0,9	8	32	6	0,5
8	Мандарин №112	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38, 0	0,0 0	0,2	35	35	1	0,1
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ														
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР							13.01.25	12:11	Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C (MSK)					

СперзЭДО ДТО "Компания "Орион"

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер г.цен ность (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	Каша рисовая молочная жидкая №268	200	5,54	8,6 2	32,4	229, 4	0,06	1,5 4	0,0 5	0,18	143 ,4	151, 8	31, 6	1,2
2	Бутерброд с сыром №90	45	6,7	9,5	10,0	153	0,03	0,1	0,0 8	0,4	185	132	13	0,4
3	Чай с лимоном №494	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,0 0	0,0	14, 2	4	2	0,4
обед														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов № 19	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14, 1	0,00	2,6	17	32	16	0,7
2	Борщ №128	250	1,82	5,0 5	10,6	95	0,04	10, 3	0,00	2,4	34, 5	13,2	26, 2	1,4
3	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) № 390	70/30	9,5	15, 3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
4	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
5	Макаронные изделия отварные №29 1	180	6,78	0,8	34,8 4	173, 9	0,06 8	0,0 1	0,0	0,9 5	6,8 4	42,8 4	9,7 2	0,9 3
6	Хлеб №108	30	2,28	0,2 4	14,7 6	78,3	0,03 3	0,0	0,00	0,3 3	6	19,5	4,2	0,3 3
7	Компот из сухофруктов + С № 508	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
8	Пирог с картофелем №543(фарш №596)	60	3,5	3,7	21,0	131	0,04	0,0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
9	Сок яблочный №518	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
		1565	53	40	210	1459								

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

13.01.25 12:11
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре 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
<i>завтрак</i>														
1	Каша манная молочная жидкая №262	200	6,2	7,4 6	30,8 6	215, 4	0,07	1,3 8	0,0 5	0,52	132,8	121, 2	20, 2	0,4 4
2	Бутерброд с маслом № 93	40	1,6	16, 7	10,0	197	0,02	0,0	0,1 2	0,4	6	17	3	0,3
3	Какао с молоком сгущённым № 498	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,0 2	0,1	122	109	30	1,0
<i>обед</i>														
1	Салат из капусты белокочанн ой №1	100	2,1	10, 1	9,3	136	0,04	25, 6	0,0 0	4,5	56	43	21	0,8
2	Суп картофельн ый с бобовыми №144	250	2,3	4,2 5	15,1	108	0,19	8,6 7	0,0	0,22	19	65,7 5	25, 5	0,9 2
3	Котлеты, биточки, шницели №381	100	17,8	17	14	286	0,09	0,0	0,0 4	0,5	39	185	26	2,8
4	Соус томатный № 453	30	0,27	0,9 3	1,73	16,4	0,00 3	0,3 9	0,0 07	0,05	1,12	3,85	1,8 7	0,0 9
5	Каша гречневая рассыпчатая № 237	180	10,2	9,4	44,4	303, 6	0,24	0,0	0,0 4	0,73	17,1	243, 1	162 ,1	4
6	Хлеб №108	30	2,28	0,2 4	14,76	78,3	0,03 3	0,0	0,0 0	0,33	6	19,5	4,2	0,3 3
7	Чай с лимоном №494	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,0 0	0,0	14,2	4	2	0,4
8	Булочка домашняя №564	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0,0	0,0 2	0,7	9	38	7	0,6
9	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,	0,0	0,4	8	28	42	0,6

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

	№112							0	0					
		1460	50	65	216	1700								

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
<i>завтрак</i>														
1	Омлет натуральны й № 301	200	16,8	26, 1	45	318	0,12	0,6	0,3 9	0,9	159	300	24	3,0
2	Бутерброд с сыром №90	35	6,7	9,5	10,0	153	0,03	0,1	0,0 8	0,4	185	132	13	0,4
3	Кофейный напиток с молоком №501	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,0 2	0,0	126	90	14	0,1
<i>обед</i>														
1	Салат из свежих огурцов№ 53	60	1,2	10, 4	6,5	124	0,01	5,5	0,0 0	4,5	32	36	19	1,1
2	Борщ №128	250	1,82	5,0 5	10,6	95	0,04	10, 3	0,0 0	2,4	34, 5	13,2	26, 2	1,4
3	Печень, тушёная в соусе№401	50/50	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8
4	Рис отварной №414	180	4,92	8,1	45,0 8	272, 8	0,03	0,0	0,0 5	0,38	6,8	94,4	30, 4	0,7
5	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
6	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
7	Коржик молочный № 579	60	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0,0	0,0 6	0,6	15	37	6	0,5
8	Яблоко№11 2	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10, 0	0,0 0	0,2	16	11	9	2,2
		1370	45,5	63	203	229								

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Сырники из творога запечённые №321	150	24	18, 5	31	386	0,08	0,3	0,1 4	0,8	202	305	31	1,0
2	Молоко сгущённое №481	30	2,16	2,5 5	16,6 5	98	0,01	0,3	0,0 1	0,06	92	65,7	10, 2	0,06
2	Бутерброд с сыром №90	45	6,7	9,5	10,0	153	0,03	0,1	0,0 8	0,4	185	132	13	0,4
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
<u>обед</u>														
1	Салат из белокочанной капусты с морковью №4	60	1,6	10, 1	9,6	90	0,04	27, 8	0,0 0	4,5	44	32	17	0,6
2	Суп с рыбными консервами №153	250	9,22	7	16	166	0,10	8	0,0 3	0,75	63	165	45	1,25
3	Соус томатный № 453	30	0,27	0,9 3	1,73	16,4	0,00 3	0,3 9	0,0 07	0,05	1,1 2	3,85	1,8 7	0,09
4	Кнели из кур с рисом № 411	100	15,9	7,8	3,2	147	0,09	0,5	0,0 6	4,1	40	203	25	1,0
5	Картофельное пюре № 429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,0 6	0,2	52	114	38	1,4
6	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
7	Чай с лимоном №494	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,0 0	0,0	14, 2	4	2	0,4
7	Пирожки печёные с капустой № 543(фарш №593)	60	4,2	8,3	33,5	226	0,06	0,0	0,0 5	0,9	8	32	6	0,5
9	Яблоко №112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10, 1	0,0 1	0,2	16	11	9	2,2

Сператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

документ подписан электронной подписью

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

15.01.25 12:11
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

							0	0					
		1455	60	70	200	1745							

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	P	Mg	Fe
завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Каша рисовая молочная жидкая №268	200	5,54	8,6	32,4	229	0,06	1,5 4	0,0 5	0,18	143 ,4	151, 8	31, 6	1,2
2	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
3	Бутерброд с маслом № 93	40	1,6	16	10,0	197	0,02	0,0	0,1	0,4	60	17	3	0,3
обед														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов № 19	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14, 1	0,0	2,6	17	32	16	0,7
2	Щи из свежей капусты с картофелем № 142	250	1,75	5	7,7	83	0,05 7	18, 5	0,0	2,37	34	47,5	22, 5	0,8
1	Мясо тушёное №363	100	15	17	2	227	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
4	Макаронные изделия отварные №2 91	180	6,78	0,8	34,8	174	0,38	0,1	0,0	5,3	38	238	54	5,2
5	Кисель «Витошка»	200	0	0,0	24,0	95	0,3	20, 1	125	2,35	1	0	0	0,1
6	Хлеб №108	30	2,28	0,24	14	78,3	0,03 3	0,0	0,0 0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	Крендель сахарный № 555	75	5,2	9,8	44,1	285	0,06	0,0	0,0 7	0,9	12	44	7	0,6
8	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №11 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Верхнего	100	0,8	0,3	7,5	38	0,06	13,88 25	10,0	0,2	35	17	11	0,1

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат E913547C400A86122B830714CEBFF1C

	№112							0	0					
		1500	50	64	207	1605								

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3648-20

Сезон ; осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>завтрак</i>														
1	Каша «Дружба» №260	200	5,26	11,6 6	25,0 6	226, 2	0,08	1,3 2	0,0 8	0,2	126 ,6	140, 4	30, 6	0,56
2	Бутерброд с повидлом №95	60	3,4	8,6	65,2	352	0,04	0,4	0,0 6	0,6	20	17	10	1,4
3	Кофейный напиток с молоком №501	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,0 2	0,0	126	90	14	0,1
<i>обед</i>														
1	Винегрет № 76	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,0 0	4,6	23	40	18	0,8
2	Суп с макаронным и изделиями № 147	250	2,7	2,85	18,8	111	0,06	8,2 5	0,0 0	1,37	15, 25	63,5	24	0,95
3	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
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	Хлеб №108	30	2,28	0,24	14,7 6	78	0,03 3	0,0	0,0 0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	Булочка домашняя №564	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0,0	0,0 2	0,7	9	38	7	0,6
7	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3
		1375	38	55	234	1565								

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

13.01.25 12:11
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

13.01.25 12:11
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C