

Согласовано: Директор МБОУ "Таштагольское п.о."
 «03» 2025 г.
 П.В. Чапцов

Утверждаю директор
 ООО «Комбинат школьного питания»
 П.В. Чапцов 2025 год

ООО «Комбинат школьного питания»

Примерное десятидневное меню на питание детей с 1-4 класс (зимне-весенний период)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры	витамины					Минеральные вещества				
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	У												
День 1 (завтрак)																	
Овощи отварные	60	0,7	5	1,8	11		№156	0,05	4,8	0,02	0,75	59	53	30	0,2		
Котлета особая из кур	100	15,4	10,8	20,3	250		№368	0,12	0,64	0,15	1,1	154,4	320,0	19,99	1,8		
Макароны отварные	150	0,56	4,95	29,55	184,5		№256	0,2	-	-	-	14,6	116	18,5	0,05		
Компот из с/м ягоды	200	0,2	0,1	10,7	44		№491	-	9,8	-	0,5	48	10	4	0,2		
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2		№573	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8		
Итого за завтрак		19,14	21,09	77,11	559,7			0,21	15,24	0,17	2,35	268,4	413	61,99	3		
(Обед)																	
Овощи отварные	60	0,7	5	1,8	11		№156	0,05	4,8	0,02	0,75	59	53	30	0,2		
Суп картофельный с крупой	200	7,04	3,86	20,68	204,6		№114	0,106	6,1	0,07	0,4	106,9	153,7	23,33	0,9		
Котлета особая из кур	100	15,4	10,8	20,3	250		№368	0,12	0,64	0,15	1,1	154,4	320,0	19,99	1,8		
Макароны отварные	150	0,56	4,95	29,55	184,5		№256	0,2	-	-	-	14,6	116	18,5	0,05		
Компот из с/м ягоды	200	0,2	0,1	10,7	44		№491	-	9,8	-	0,5	48	10	4	0,2		
Хлеб 1/с йод	20	1,52	0,16	9,84	46,8		№573	-	0,075	-	-	4,6	20	5,3	0,53		
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,36	0,26	7,92	39,6		№575	0,024	-	-	0,6	4,8	21,2	4,8	0,64		
Итого за обед		26,78	25,13	124,85	854,5			0,494	21,815	0,241	3,6	386,4	576,21	87,69	4,27		
Итого за день		45,92	46,62	208,86	1442,2			0,704	37,055	0,411	5,95	662,8	989,21	149,6 8	7,27		