

Утверждаю

Директор школы:

И.М. Дукин

по Тверской области в г. Ржеве

Н.А. Якушева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

МОУ Кавельщинской ООШ Бельского МО Тверской области на 2025-2026 учебный год

День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до 11

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (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		
14/4	Завтрак Каша ячневая вязкая с маслом	200	6	5,2	33,6	246	0,2	0,4			116,2			0,8		
433	Какао на молоке	200	3,7	2,5	23,4	134,8	0	0,5	13,3	0	111,5	95,6	27,5	0,9		
3	Бутерброд с сыром	20/20	5,1	4,8	9,1	125,8	0	0	35	0,5	137,1	9,7	11,2	0,6		
148	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	40,8	0,08	0	0	0	11,50	43,50	16,50	1,0		
	Итого:		16,11	11,2	71,48	616,1	0,2	0,9	0	0,6	70,54	70,78	40,49	0,84		
35	ОБЕД Салат из белокочанной капусты	100	2,2	7,6	13,5	131,9	0	21,6	242,8	3,4	66,6	42,2	22,8	1,4		
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,6	4,8	10,2	149,2	0	7,6	168,7	2,3	36,9	41,7	20,0	1,3		
48	Рагу овощное	200	4,24	8,96	9,3	159,6	0,06	22,6	0,04		118,6	93,28	48,26	1,68		
96	Колбаса варёная отварная	100	17,2	15,6	0,2	209	0	29	0		29	0	0	1,7		
132	Чай сладкий	200	12	3,06	13,0	49,28	0	6,00	0	0,04	11,60	4,94	4,50	0,54		
	Фрукты свежие: банан	200	0,80	0,80	20,18	96,00	0,08	20								