Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

19.01.2023 (1 ступень)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	
19.01.2023г, 1 ступ														
обед														
Суп овощной	200	26,71	118		21	34	5	6	9	44	73	34	2	44
Тефтели мясные с рисом «Ежики»	90	35,28	196		3	76	12	17	12	21	142	21	2	201
Рис отварной	150	7,03	225			44	4	5	40	7	83	27	1	224
Компот из сухофруктов	200	5,79	120		1		1		28	42	38	27	1	283
Хлеб пшеничный	50	2,80	118				4	1	24	12	44	17	1	13 002
Шоколад «Аленка»	20	14,15	110				2	7	11					
Всего	710	91,76	887		25	154	28	36	124	126	380	126	7	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

19.01.2023 (2 ступень)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	
19.01.2023г, 2 ступ														
обед														
Суп овощной	250	31,78	209		26	43	9	12	16	55	91	43	2	44
Тефтели мясные с рисом «Ежики»	100	38,33	280		3	84	13	19	13	23	158	24	2	201
Рис отварной	180	10,04	270			53	5	6	48	8	99	33	1	224
Компот из сухофруктов	200	5,79	120		1		1		28	42	38	27	1	283
Хлеб пшеничный	50	2,80	118				4	1	24	12	44	17	1	13 002
Шоколад «Аленка»	20	14,15	110				2	7	11					
Всего	800		1107		30	180	34	45	140	140	430	144	7	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора Н.А.Толокнова