

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка(дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
07.11.2023														
Завтрак														
Каша пшеничная	200	13	112	0,14	-	-	3,9	1,7	20,3					105
Чай	200	12,3	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	242
Хлеб, масло	25/10	8,3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Второй завтрак														
Чай+ печенье	200+100	20												
Обед														
Суп гороховый	200	29,89	144	0,15	18,3	-	3	5	21	47.8	20	49	1.16	64
Греча отварная	90	10	229	-	-	-	12	15	13	72	32.5	104.5	1.14	201
Котлета куриная	70	20			-	-								
Компот из сухофрук- тов	200	15	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48	247
Хлеб ржаной	30	1,4	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус		3				-					-	-		238
ужин														
Рагу из овощей	200	15	200	0.04	-	-				8.2			0.57	115
чай	200	1,7	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	265
хлеб	30	3												
ИТОГО:	1745	152,59	1043,7	0,70	64,5		31,68	41,62	89,58	307,3	297,5	297,5	6,35	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
(дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
08.11.2023														
Завтрак														
Запеканка творожная	200	37,25	104	0,14	-	-	2	4	14					124
Чай	200	1,7	154	0.02	1.6	-	4	4	26	80	24	44	1.2	270
Хлеб, сыр	20.20	13,88	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	342
Второй завтрак														
Йогурт		28												
Обед														
Суп гороховый	200	16,66	178	0,15	18,3	-	7	7	22	47.8	20	49	1.16	37
Гречка отварная	100	8,00	141	-	-	-	4	4	24	72	32.5	104.5	1.14	196
Тефтеля мясная	100	20			-	-								
Компот	200	11	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48	255
Хлеб ржаной	30	1,4	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус		3	56			-	1	4	5		-	-		238
Ужин														
Суп картофельный	70	15	171	0.04	-	-	6	8	19	8.2			0.57	61
чай	200	1,7	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	270
хлеб	30	3,00												
ИТОГО:	1350	160,59	1101,20	0,70	64,5		36,78	48	131,28	307,3	118,5	297,50	6,35	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
(дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- центу- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
09.11.2023														
Завтрак														
Каша геркулесовая	200	12,00	112	0,14	-	-	3,9	1,7	20,3					100
Кофейный напиток	200	9,00	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	242
Хлеб, масло	25/10	8,30	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Второй завтрак														
Сырок глазированный		20												
Обед														
Рассольник	200	23,00	144	0,15	18,3	-	3	5	21	47.8	20	49	1.16	34
Картофельное пюре	100	20	229	-	-	-	12	15	13	72	32.5	104.5	1.14	216
Рыба жареная	70	20	174	0,07	-	-	14	12	4	50	11	195	0,56	146
Компот	200	13,50	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48	255
Хлеб ржаной	30	1,40	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	3	56			-	0,54	4	5		-	-		238
ужин														
Суп молочный	150	17,60	200	0.04	-	-				8.2			0.57	45
чай	200	1,70	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	265
хлеб	30	3												
ИТОГО:	1445	152,50	1273,8	0,77	64,5		46,22	58,7	98,58	357,3	129,5	492,5	6,91	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
(дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
10.11.2023														
Завтрак														
Каша пшениная	200	14,00	112	0,14	-	-	3,9	1,7	20,3					106
Кофейный напиток	200	1,70	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	265
Хлеб, масло	25/10	8,30	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Обед														
Борщ	200	26,90	144	0,15	18,3	-	3	5	21	47.8	20	49	1.16	27
Голубец	90	20												
Картофельное пюре	100	10	229	-	-	-	12	15	13	72	32.5	104.5	1.14	204
Компот из кураги	200	15	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48	247
Хлеб ржаной	30	1,40	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	3	56			-	0,54	4	5		-	-		238
Второй завтрак														
Вафли	1 штука	14												
Чай		5												
Ужин														
Блины с творогом	100	20	200	0.04	-	-				8.2			0.57	9
чай	200	1,70	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	265
ИТОГО:	1415	141	1099,80	0,70	64,5		32,22	46,7	94,58	307,3	118,5	297,5	6,35	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова