

**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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
<b>09.01.2024</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Второй завтрак</b>														
<b>Чай+ печенье</b>	<b>200+100</b>	<b>20</b>												
<b>Обед</b>														
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 сухофруктов	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
<b>ужин</b>														
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												
<b>ИТОГО:</b>	<b>1745</b>	<b>152,59</b>	<b>1043,7</b>	<b>0,70</b>	<b>64,5</b>		<b>31,68</b>	<b>41,62</b>	<b>89,58</b>	<b>307,3</b>	<b>297,5</b>	<b>297,5</b>	<b>6,35</b>	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
<b>10.01.2024</b>														
<b>Завтрак</b>														
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												
<b>Обед</b>														
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
<b>Ужин</b>														
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												
<b>ИТОГО:</b>	<b>1350</b>	<b>160,59</b>	<b>1101,20</b>	<b>0,70</b>	<b>64,5</b>		<b>36,78</b>	<b>48</b>	<b>131,28</b>	<b>307,3</b>	<b>118,5</b>	<b>297,50</b>	<b>6,35</b>	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
<b>11.01.2024</b>														
<b>Завтрак</b>														
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												
<b>Обед</b>														
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
<b>ужин</b>														
Суп молочныйс	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												
<b>ИТОГО:</b>	<b>1445</b>	<b>152,50</b>	<b>1273,8</b>	<b>0,77</b>	<b>64,5</b>		<b>46,22</b>	<b>58,7</b>	<b>98,58</b>	<b>357,3</b>	<b>129,5</b>	<b>492,5</b>	<b>6,91</b>	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
<b>12.01.2024</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная	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
<b>Обед</b>														
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
<b>Второй завтрак</b>														
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>1415</b>	<b>141</b>	<b>1099,80</b>	<b>0,70</b>	<b>64,5</b>		<b>32,22</b>	<b>46,7</b>	<b>94,58</b>	<b>307,3</b>	<b>118,5</b>	<b>297,5</b>	<b>6,35</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова