

**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	
15.01.2024														
Завтрак														
Запеканка творожная	200	37,25	104	0,14	-	-	2	4	14	6,7	4,9	14	6,7	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
Втрой завтрак														
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	30	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	-	-	-	12	80	24	44	1.2	270
хлеб	30	3,00	118				4	1	24					
итого	1400	132,59	1219.20											

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	Р	Fe	
16.01.2024														
Завтрак														
Каша манная	200	11,55	53	0,14	-	-	1,82	0,34	10,92	97	7	37	5,3	97
Чай с Витамином С	200	2	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
Второй завтрак														
Апельсин	150	26												
Обед														
Щи	-	30	144	0,15	18,3	-	3	5	21	47.8	20	49	1.16	55
Жаркое по домашнему		30												
Компот из яблока	200	15	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	
Хлеб пшеничный	30	1,40	118				4	1	24		-	-		
Ужин														
Горошница	150	25	200	0.04	-	-				8.2			0.57	42
чай	200	1,70	61.6	0.02	1.6	-	-	-	12	80	24	44	1.2	270
хлеб	30	3	118				4	1	24					
итого	1425	155.35	1220,80											

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	
17.01.2024														
Завтрак														
Каша ячневая	200	14,00	112	0,14	-	-	3,9	1,7	20,3					106
чай	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
Втрой завтрак														
Обед														
Борщ	200	26,90	144	0,15	18,3	-	3	5	21	47.8	20	49	1.16	27
Котлета куриная	90	20												
Вермишель отварная	100	10	229	-	-	-	12	15	13	72	32.5	104.5	1.14	204
Кисель	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
Ужин														
Яйцо отварное	1штука	7,50												
Салат из свежей моркови	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
хлеб	30	3												
итого	1415	132,59	1099,80											

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	
18.01.2024														
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														
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	118				4	1	24					
итого	1445	132,59	2836,80											

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	
19.01.2024														
Завтрак														
Каша рисовая	200	13,00	112	0,14	-	-	3,9	1,7	20,3					105
какао	200	12,30	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														
Обед														
Суп рыбный	200	29,89	144	0,15	18,3	-	3	5	21	47.8	20	49	1.16	64
Рис отварной	90	10	229	-	-	-	12	15	13	72	32.5	104.5	1.14	201
Котлета куриная	70	20			-	-								
Кисель	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		3				-					-	-		238
Ужин														
Горошница	200	15	200	0.04	-	-				8.2			0.57	115
чай	200	1,70	61.6	0.02	1.6	-	-	-	12	80	24	44	1.2	265
хлеб	30	3												
Итого	1455	132,59	1043,80											

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова