

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
<b>09.01.2024</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша манная	200	178	0,1	0,4	-	5.3	5.1	28.6	93.7			0,4	5/4	
Кофейный напиток	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
Хлеб, масло	30/10	181	0.00	0.0	-	3.9	7.7	23.6	2.4			0.0	1/13	
<b>Обед</b>														
Рассольник со сметаной	200	68	0.0	3.7	-	1.4	2.6	10.5	16.8			0.5	9/2	
Рожки	130	162,5	-	-	-	4.55	3.25	29.5	11.05			0.65	43/3	
Курица в томатном соусе	100	175	0.0	0.6	-	12.2	13.1	2.2	14.0			1.0	2/9	
Компот из св. яблок	200	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48		
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
<b>полдник</b>														
сок	200													
вафли	40													
<b>ужин</b>														
Омлет с зеленым горошком	100	115.64	-	-	-	6.8	8.3	3.33	8.2					
Чай с лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
хлеб	30													

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнов

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe		
<b>10.01.2024</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная	200	206	0,1	0,4	-	6,5	6.0	32.5	97.5			1,0	11/4	
Чай с молоком	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1			0.1	12/10	
Хлеб,сыр	25/15	104	0.0	0.1	-	4.9	2.9	14.1	100.0			0.1	3/13	
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	200	53	0,0	10.8	-	1,54	2.5	7.4	32.8			0.5	6/2	
Котлета из курицы	80	211	0.06	0.30	-	14.3	11.7	11.9	33.91			1.16	5/9	
греча	130	204,9	0.27	0.04		6.33	5.65	31.1	36.1			4.01	196	
Кисель	200	115,0	0,01	50,32	-	1,0	0,1	28,6	31,37	-	-	0.6	9/10	
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
<b>полдник</b>					-									
Напиток из шиповника	200	65		89.0		0.2	0.1	18.2	4.1			0.2	15/10	
пряник	40													
йогурт	95													
<b>ужин</b>														
Винегрет овощной	100	129.26	-	-	-	1.26	10.14	8.32					1	
яйцо	1/2													
чай	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2		
хлеб	30													

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
<b>11.01.2024</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая	200	390	0,2	0,8	-	12,0	10.6	67.4	132.4			1,4	14/4	
Какао	200	135	0.0	0,5	-	3,9	3.5	24.5	111.8			1.1	14/10	
Хлеб, масло	30/10	181	0.00	0.0	-	3.9	7.7	23.6	2.4			0.0	1/13	
<b>Обед</b>														
Борщ со сметаной	200	81	0,07	19,45	-	1,8	4,3	8,6	89,92			1.48	2/2	
Жаркое по-домашнему с курой	180	319	0.1	5.1	-	17.8	19.6	19.2	31.8			2.0	3/9	
Компот из св. фруктов	200	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48		
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
<b>полдник</b>					-									
Чай с молоком	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1			0.1	12/10	
печенье	40													
<b>ужин</b>														
Рагу овощное	180	117	0.1	12.7	-	2.8	4.4	19.2	41.0			1.1	18/3	
чай	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2	10/10	
хлеб														

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
<b>12.01.2024</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая	200	202	0,14	0,42	-	6,38	7,41	27,2	104,71			1,24	8/4	
Кофейный напиток	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	13/10	
Хлеб, масло	25/10	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
<b>Обед</b>														
Суп из рыбной консервы	200	147.58			-	5.3	6.6	17.02				1.48	2/2	
Капуста тушеная с курой	100	220	0.05	0.45	-	14.9	15,7	4.7	16.75			2.26	11/8	
Компот из яблок и изюма	200	71	0.0	50.1	-	0.3	0.0	19.3	6.0			0.2	8/10	
Хлеб пшеничный	50	116.6	0.09	-	-	3.3	0.3	24.6	21.46			0.8		
<b>полдник</b>					-									
Чай с лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
Блинчики со сгущенкой	140	115.64	-	-	-	6.8	8.3	3.33	8.2					
<b>ужин</b>														
Творожная запеканка со сгущенкой	200	450	0.1	0.4	-	33.6	20.2	33	278.6			1.2	10/5	
чай	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2		

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова