

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		
09.10.2023														
Завтрак														
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	13/10	
Хлеб,сыр	25/15	104	0.0	0.1	-	4.9	2.9	14.1	100.0			0.1	3/13	
Обед														
Суп картофельный с макар. изделиями	200	63	0,00	2.4	-	1,7	1.1	12.2	8.5			0.4	18/2	
греча	130	204,9	0.27	0.04		6.33	5.65	31.1	36.1			4.01	196	
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. 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		
полдник					-									
сок	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1			0.1	12/10	
пряник	40													
печенье	95													
ужин														
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.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		
10.10.2023														
Завтрак														
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, масло	25/10	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
Обед														
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	
Котлета из курицы	80	211	0.06	0.30	-	14.3	11.7	11.9	33.91			1.16	5/9	
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		
полдник					-									
Напиток из шиповника	200	65		89.0		0.2	0.1	18.2	4.1			0.2	15/10	
Коржик молочный	75													
Йогурт	95													
ужин														
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	30													

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Голокнова

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		
11.10.2023														
Завтрак														
Каша «Дружба»	200	175	0,1	0,5	-	5.0	5.9	26.4	114,9			0.5	8/4	
Чай с лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	14/10	
Хлеб, масло	30/10	181	0.00	0.0	-	3.9	7.7	23.6	2.4			0.0	1/13	
Обед														
Щи из свежей капусты со сметаной	200	53	0,0	10.8	-	1,54	2.5	7.4	32.8			0.5	6/2	
Рис отварной	100	131,3	0.04	-	-	2,5	2,27	24,7	5,74			0.36	45/3	
Печень по-строгановски	100	180	0.16	-	-	12.58	13,16	2,5	27,04			4,23	9/8	
Компот из сухофруктов	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		
полдник														
Чай с молоком	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1			0.1	12/10	
пряник	40													
ужин														
Картофель в молоке	130	109	0.1	7.7	-	2.9	3.4	17.5	56.2			0.9	2/3	
чай	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2	10/10	
хлеб	30													

И.о.директора МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.В.Шаньгина

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		
12.10.2023														
Завтрак														
Каша ячневая	200	390	0,2	0,8	-	12,0	10.6	67.4	132.4			1,4	14/4	
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	
Обед														
Борщ со сметаной	200	81	0,07	19,45	-	1,8	4,3	8,6	89,92			1.48	2/2	
Пюре картофельное	130	117	0.1	9.3	-	2,7	3.7	19.4	32.2			0.9	3/3	
Котлета рыбная	70	74	0.1	0.4	-	9.6	1.4	5,6	41.4			0.5	9/7	
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		
полдник														
Кисель	200	115,0	0,01	50,32	-	1,0	0,1	28,6	31,37	-	-	0.6	9/10	
вафли	40													
яблоко	150													
ужин														
Макароны с сыром	160	219	0.06	0.03	-	7.8	6.1	32.4	100.82			0.8	143-2/3	
Чай с лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
хлеб	30		0.033			2.28	0.24	14.76	6.0			0.33		

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		
13.10.2023														
Завтрак														
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	30/10	181	0.00	0.0	-	3.9	7.7	23.6	2.4			0.0	1/13	
Обед														
Суп из рыбной консервы	200	147.58			-	5.3	6.6	17.02				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		
полдник					-									
Напиток из шиповника	200	65		89.0		0.2	0.1	18.2	4.1			0.2	15/10	
Булочка «по – домашнему»	60													
ужин														
Творожная запеканка со сгущенным молоком	100	115.64	-	-	-	6.8	8.3	3.33	8.2					
чай	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2		

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора

 Н.А.Толокнова