

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 | | |
| 11.12.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 200 | 178 | 0,1 | 0,4 | - | 5.3 | 5.1 | 28.6 | 93.7 | | | 0,4 | 5/4 | |
| Какао | 200 | 135 | 0.0 | 0,5 | - | 3,9 | 3.5 | 24.5 | 111.8 | | | 1.1 | 14/10 | |
| Хлеб, масло | 25/10 | 59.7 | 0.24 | - | - | 5,71 | 10,5 | 3,13 | 6 | 9 | 28 | 0.3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макар. изделиями | 200 | 63 | 0,00 | 2.4 | - | 1,7 | 1.1 | 12.2 | 8.5 | | | 0.4 | 18/2 | |
| Плов из мяса куры | 180 | 331 | 0.1 | 1.3 | - | 17,2 | 15,6 | 31.4 | 20.8 | | | 1.7 | 4.9 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 72 | 0,01 | 50,16 | - | 0.5 | 0,0 | 18.3 | 14.48 | - | - | 0.32 | 6/10 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 95 | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с зеленым горошком | 130 | 115.64 | - | - | - | 6.8 | 8.3 | 3.33 | 8.2 | | | | | |
| чай | 200 | 61.6 | 0.02 | 1.6 | | | | | 80 | 24 | 44 | 1.2 | 10/10 | |

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 | Р | Fe | | |
| 12.12.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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,сыр | 25/15 | 104 | 0.0 | 0.1 | - | 4.9 | 2.9 | 14.1 | 100.0 | | | 0.1 | 3/13 | |
| 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 | |
| рожки | 130 | 204,9 | 0.27 | 0.04 | | 6.33 | 5.65 | 31.1 | 36.1 | | | 4.01 | 196 | |
| Котлета из кури | 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 | | | | | - | | | | | | | | | |
| сок | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| печенье | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| яблоко | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка со сгущенкой | 200 | 450 | 0.1 | 0.4 | - | 33.6 | 20.2 | 33 | 278.6 | | | 1.2 | 10/5 | |
| 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 | | |
| 13.12.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная | 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 | |
| Капуста тушеная с курой | 100 | 220 | 0.05 | 0.45 | - | 14.9 | 15,7 | 4.7 | 16.75 | | | 2.26 | 11/8 | |
| 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 | |
| Коржик молочный | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| яблоко | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 100 | 115.64 | - | - | - | 6.8 | 8.3 | 3.33 | 8.2 | | | | | |
| 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.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 | | |
| 14.12.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая на молоке | 200 | 175 | 0,1 | 0,5 | - | 5.0 | 5.9 | 26.4 | 114,9 | | | 0.5 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Голубцы ленивые | 60 | 74 | 0.0 | 1.6 | - | 5.7 | 3.9 | 4.8 | 19.3 | | | 0.8 | 32/8 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| сок | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| вафли | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови с яблоком | 65 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | | 1,08 | 1,40 | 20,20 | 24,28 | | 40,0 | 1,08 | | |
| 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.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 | Р | Fe | |
| 15.12.2023 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая | 200 | 248 | 0,1 | 0,5 | - | 6.0 | 5.8 | 43.7 | 112.7 | | | 0,6 | 7/4 |
| Чай с лимоном | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | - | | | | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 61 | 0.0 | 0.3 | | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 53.1 | | | 0.1 | 12/10 |
| пряник | 40 | | | | | | | | | | | | |
| 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.Толокнова