

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	
23.10.2023													
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													
Рассольник со сметаной	200	68	0.0	3.7		1.4	2.6	10.5	16.8			0.5	9/2
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	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												
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		
24.10.2023														
Завтрак														
Каша геркулесовая	200	202	0,14	0,42	-	6,38	7,41	27,2	104,71			1,24	8/4	
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														
Суп крестьянский с крупой	200	88	0,00	6.4	-	1,8	4,4	11.8	25.6			0.06	31/2	
Голубцы ленивые	60	74	0.0	1.6	-	5.7	3.9	4.8	19.3			0.8	32/8	
Пюре картофельное	130	117	0.1	9.3	-	2,7	3.7	19.4	32.2			0.9	3/3	
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	
печенье	40													
апельсин	160													
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		
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		
25.10.2023														
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		
Хлеб, масло	25/10	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
Обед														
Суп из рыбной консервы	200	147.58			-	5.3	6.6	17.02				1.48	2/2	
Рожки	130	162,5	-	-	-	4.55	3.25	29.5	11.05			0.65	43/3	
Гуляш из говядины	100	220	0.05	0.45	-	14.9	15,7	4.7	16.75			2.26	11/8	
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					-									
Чай с молоком	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1			0.1	12/10	
Булочка домашняя	60													
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													

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	
26.10.2023													
Завтрак													
Каша пшеничная	200	206	0,1	0,4	-	6,5	6.0	32.5	97.5			1,0	11/4
Какао	200	135	0.0	0,5	-	3,9	3.5	24.5	111.8			1.1	14/10
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
Рис отварной	100	131,3	0.04	-	-	2,5	2,27	24,7	5,74			0.36	45/3
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					-								
Напиток из шиповника	200	65		89.0		0.2	0.1	18.2	4.1			0.2	15/10
вафли	40												
йогурт	95												
ужин													
Творожная запеканка со сгущенным молоком	100	115.64	-	-	-	6.8	8.3	3.33	8.2				
Чай	200	36	0.00	0.8	-	0.00	0.00	9.2	2.0			0.0	11/10

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		
27.10.2023														
Завтрак														
Каша рисовая	200	248	0,1	0,5	-	6.0	5.8	43.7	112.7			0,6	7/4	
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		
Обед														
Суп гороховый с гречками	200	96	0,2	0.5	-	5.2	1.8	17.4	32.7			1.6	29/2	
греча	130	204,9	0.27	0.04		6.33	5.65	31.1	36.1			4.01	196	
Печень по-строгановски	100	180	0.16	-	-	12.58	13,16	2,5	27,04			4,23	9/8	
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														
Чай с лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
Коржик молочный	60													
ужин														
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	10/10	
хлеб	30													

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова