

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		
29.01.2024														
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 Структурное подразделение детский сад 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	
30.01.2024													
Завтрак													
Суп молочный с крупой	200	108	0,1	0,5	-	3.5	4.2	14.5	108.5			0,2	22/2
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 овощной	200	87	0,1	6.8	-	1.5	5.2	9.8	22.6			0.6	14/2
греча	130	204,9	0.27	0.04		6.33	5.65	31.1	36.1			4.01	196
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 пшеничный	50	116.6	0.09	-	-	3.3	0.3	24.6	21.46			0.8	
полдник					-								
сок	200												
печенье	40												
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	69.96	0.048	0.0		2.28	0.3	14.49	6.9			0.6	

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		
31.01.2024														
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	
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		
01.02.2024														
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	25/10	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
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														
сок	200													
вафли	24													
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		
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	
02.02.2024													
Завтрак													
Каша гречневая на молоке	200	280	0,58		0,4	8,4	8	44					
Чай с молоком	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1			0.1	12/10
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
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 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 лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	
Булочка «новомосковская»	50												
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	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2	10/10

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова