

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

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	
09.10.2023													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	205	246,87	-	-	-	7,23	6,67	39,54	-	-	-	-	115
Какао с молоком сгущен	200	141,33	-	-	-	3,63	2,95	25,07	-	-	-	-	508/13
Батон с сыром	30/10	122,20	-	-	-	4,97	8,01	7,56	-	-	-	-	377
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлета куриная	60	239	-	3	15	17	19	11	18	22	147	2	209
Макаронные изделия	130	211	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	227
Компот из с/ф	200	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
полдник													
Булочка Домашняя	60	228,20	-	-	-	4,37	7,07	36,80	-	-	-	-	312
Кисель	200	116,19	-	-	-	1,36	-	29,02	-	-	-	-	274

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)**

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		
10.10.2023														
Завтрак														
Каша ячневая молочная	205	246,87	-	-	-	7,23	6,67	39,54	-	-	-	-	115	
Какао с молоком сгущен	200	141,33	-	-	-	3,63	2,95	25,07	-	-	-	-	508/13	
Батон с сыром	30/10	122,20	-	-	-	4,97	8,01	7,56	-	-	-	-	377	
Обед														
Рассольник Ленинградский	200/10	126	-	14	33	4	9	27	32	26	70	1	42	
Биточки рыбные	60	182	-	-	21	17	3	22	48	58	219	2	161	
Соус молочный	30	35			9	1	2	3	1	5	30		256	
Пюре картофельное	150	160	-	25	44	3	6	23	16	33	99	1	241	
Компот из с/ф	200	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300	
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002	
полдник														
Булочка сдоба	60	228,20	-	-	-	4,37	7,07	36,80	-	-	-	-	312	
Чай с сахаром и лимоном	200\5	49	-	-	-	1,36	-	29,02	-	-	-	-	274	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

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 рисовая молочн	200/5	210,13	-	-	-	5,12	6,62	32,61	-	-	-	-	114	
Кофейный напиток	200	131,87	-	-	-	2,01	2,39	25,65	-	-	-	-	285	
Батон с сыром	30/10	122,20	-	-	-	4,97	8,01	7,56	-	-	-	-	377	
Обед														
Суп с макарон изделиями	200	179	-	-	-	8	7	20	-	-	-	-	47	
Тефтели мясные с рисом	60	252	-	2	23	16	19	8	13	24	35	3	202	
Каша гречневая рассыпчатая	130	269	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	219	
Компот из свеж., ябл	200	106	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	241	
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002	
Соус томат	30	35	-	-	-	1	2	3	-	-	-	-	30	
полдник														
Рыба запечен в омлете	200	309,97	-	-	-	25,31	15,72	16,82	-	-	-	-	300/2018	
чай	200	59,76	-	-	-	-	-	14,94	-	-	-	-	502/13	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Голокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

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		
12.10.2023														
Завтрак														
Каша пшеничная молочн	205	227,16	-	-	-	6,04	7,27	34,29	-	-	-	-	112	
Какао с молоком	200	141,33	-	-	-	3,63	2,95	25,07	-	-	-	-	508/13	
Батон с маслом	30/8	137,50	-	-	-	1,27	11,30	7,70	-	-	-	-	380	
Обед														
Суп гороховый	200	129	-	12	18	6	3	19	30	35	87	2	45.01	
Котлета куриная	60	227	-	-	38	14	15	7	14	29	178	3	189	
Рис отварной	130	225	-	-	44	4	5	40	7	27	83	1	224	
Компот из с/ф	200	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283	
Хлеб пшеничный	30	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002	
Соус молочный	30	37	-			1	2	3					256	
полдник														
Оладьи с повидлом	165	440,63	-	-	-	9,35	8,63	81,39	-	-	-	-	327	
Чай с сахаром	200	49	-	-	-	-	-	14,94	-	-	-	-	502/13	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Голокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

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 молочная пшеничная	205	243,92	-	-	-	7,44	8,07	35,28	-	-	-	-	108	
Кофейный напиток	200	131,87	-	-	-	2,01	2,39	25,65	-	-	-	-	285	
Батон с сыром	30/10	122,20	-	-	-	4,97	8,01	7,56	-	-	-	-	377	
Обед														
Суп рыбный	200	184	-	24	18	7	8	21	64	45	77	1	72	
Капуста тушеная	150	131	-	74	44	4	5	20	85	33	67	2	235	
Кнели из куриного мяса	60	266	-	1	38	14	16	13	17	24	154	1	189	
Компот из с/ф	200	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283	
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002	
полдник														
Макароны отварные	150	140,73	-	-	-	3,68	3,53	23,55	-	-	-	-	227	
Икра кабачковая	100	90	-	-	-	-	7	7	-	-	-	-		
чай	200	59,76	-	-	-	-	-	14,94	-	-	-	-	502/13	
Хлеб	30	118	-	-	-	4	1	24	-	-	-	-	13002	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова