

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
15.01.2024г														
Завтрак														
Суп крестьянский с крупой	250/10	27,65	120	-	20	40	3	6	14	37	21	75	1	51
Фрикаделька из куринного мяса	90	32,75	271	-	8	-	37,2	45,33	41,05	58	125	226	4	211
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Фрукт-яблоко	85	14,71	35				1	1	8					
Соус молочный	50	5,80	58											
Макаронные издел.	130	6,85	211				6	5	35					227
Итого		96.26												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

2 ступень (5-9 классы)

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	
15.01.2024г														
Завтрак														
Суп крестьянский с крупой	250	27,65	120	-	20	40	3	6	14	37	21	75	1	51
Фрикадельки из ку- ринного мяса	90	32,75	271	-	8	-	48	47	97	58	125	226	4	211
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Фрукт-яблоко	110	19,18	35				1	1	8					
Огурец свежий	60	7,20	8						2					
Макаронные издел.	150	6,85	211				6	5	35					227
Соус молочный	50	5,80	58				2	4	5					256
Итого		107.93												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
15.01.2024г														
Завтрак														
Суп крестьянский с крупой	250/10	26,65	120	-	20	40	3	6	14	37	21	75	1	51
Фрикадельки	90	31,60	271	-	8	-	15	17	14	58	125	226	4	217
Макарон., изд , от- варн.ык	150	6,25	211	-	1	-	6	5	35	42	27	38	1	227
Соус молочный	50	5,59	58	-	-	-	2	4	5	12	17	44	1	256
Компот из с/ фруктов	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Яйцо отварное	40	8,20	63				5	5	0					139
Хлеб , сыр	30/8	8,50	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Чай с сахаром	200	4,70	49				0	0	15					493
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	17					
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
15.01.2024г														
Завтрак														
Суп крестьянский с крупой	250/10	26,65	120	-	20	40	3	6	14	37	21	75	1	51
Фрикадельки из куринного мяса	90	31,60	271	-	8	-	48	47	97	58	125	226	4	217
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Изделия макаронные отварные	150	6,25	211				6	5	35					227
Соус молочный	50	5,59	58				2	4	5					256
Завтрак 2														
Яйцо отварное	40	8,20	63				5	5	0					139
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Чай с сахаром	200	4,70	49				0	0	15					493
Фрукт-яблоко	75	12,84	35				1	1	8					
Йогурт	130	38	100				2	3	17					
Итого		147,83												

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)

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
16.01.2024г														
Завтрак														
Борщ из свежей капусты	200/10	33,86	111	-	20	23	2	6	9	53	36	71	2	37,01
Голубцы ленивые	90	28,90	137	-	1	58	15	17	14	20	24	59	2	178
Масло сливочное	5	4,60	37	-			1	2	3					365
Картофельное пюре	150	18,70	160	-	25	44	3	6	23	16	33	99	1	241
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Итого		96,26												

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)

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
16.01.2024														
Завтрак														
Борщ из свежей капусты	200/10	33,86	116	-	25	29	2	7	11	65	45	87	2	35
Голубцы ленивые	90	28,90	137	-	2	64	17	19	15	22	27	65	2	178
Масло сливочное	30	4,60	37	-			1	2	3					365
Картофельное пюре	150	18,70	160	-	-	-	2,13	4,04	15,53	-	-	-	-	241
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Кондитерское изделие	33	11,67	125				1	5	19					
Итого		107,93												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
16.01.2024г														
Завтрак														
Борщ из свежей капусты	200	31,20	116	-	25	29	2	7	11	65	45	87	2	35
Голубцы ленивые	90	26,85	137	-	2	64	8	9	6	22	27	65	2	178
Масло сливочное	5	3,55	37	-				4						365
Картофельное пюре	150	17,80	106,97	-	-	-	2,13	4,04	15,53	-	-	-	-	241
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Огурец свежий нарезка	60	10,80	8				0	0	2					
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	12,00	43				0	0	11					
Кондитерское изделие	40	14,99	125				1	5	19					
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
16.01.2024г														
Завтрак														
Борщ из свежей капусты	200	31,20	116	-	25	29	2	7	11	65	45	87	2	35
Голубцы ленивые	90	26,85	137	-	2	64	17	19	15	22	27	65	2	178
Масло сливочное	5	3,55	37	-				4						365
Картофельное пюре	150	17,80	160	-	-	-	2,13	4,04	15,53	-	-	-	-	241
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Огурец свежий нарезка	65	7,93	8				0	0	2					
Завтрак 2														
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	11					
Кондитерское изделие	50	15,00	125				1	5	19					
Фрукт-яблоко	80	13,00	71				1	1	15					493
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
17.01.2024г														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	34,04	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлета из куриного мяса	90	31,70	239	-	3	15	12	17	12	18	22	147	2	209
Макаронные изделия	150	6,85	269	-	-	44	9	8	39	16	138	207	5	219
Соус	30	5,80												
Компот из с/ф	200	6,40	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Огурец свежий	45	7,67	8						2					
Итого		96,26												

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
17.01.2024г														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	34,04	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлета из куриного мяса	100	34,15	239	-	3	17	18	21	12	20	25	164	2	209
Макаронные изделия	180	8,10	322	-	-	53	10	10	47	19	166	249	6	219
Соус	30	5,80												
Компот из с/ф	200	6,40	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Апельсин	120	15,64	120				1	0	28					
Итого		107,93												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
17.01.2024г														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,24	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлета из кур., мяса	90	30,90	239	-	3	17	14	16	13	20	25	164	2	209
Макаронные изделия	150	6,25	322	-	-	53	10	10	47	19	166	249	6	219
Соус	30	5,59												
Компот из с/ф	200	6,40	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Завтрак 2														
Сдоба обыкновенная	60	19,81	193				5	4	35					
Чай с сахаром	200	4,70	49				0	0	15					493
Фрукт	100	15,00	35				2	3	17					
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
17.01.2024г														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,24	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлета из куриного мяса	90	30,90	239	-	3	17	14	16	13	20	25	164	2	209
Макаронные изделия	150	6,25	322	-	-	53	10	10	47	19	166	249	6	219
Соус	30	5,59												
Компот из с/ф	200	6,40	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Завтрак 2														
Сдоба обыкновенная	60	18,95	193				5	4	35					
Чай с сахаром	200	4,70	49				0	0	15					493
Йогурт	130	38	100				2	3	12					
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
18.01.2024г														
Завтрак														
Рассольник ленинград- ский на курином бульоне	200/10	32,10	126	-	6	33	4	9	27	33	25	55	1	42,01
Котлета из куриного мяса	90	31,70	253	-	-	109	13	9	5	22	20	169	2	189
Рис отварной	150	9,50	270	-	-	44	9	5	37	25	23	191	1	224
Соус молочный	30	5,80	46											
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	30	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Лимон к чаю	10	2,10	10											10016
Зеленый горошек консер- вированный	50	6,56	30				2		5					
Итого		96,26												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
18.01.2024г														
Завтрак														
Рассольник ленинград- ский на курином бульоне	250/10	34,70	126	-	6	33	5	12	34	41	31	69	1	42,01
Котлета из куриного мяса	100	34,15	253	-	-	109	15	12	5	22	20	169	2	189
Рис отварной	180	12,08	270	-	-	53	11	6	44	29	28	229	1	224
Соус молочный	50	5,80	46											
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Лимон к чаю	20	4,20	10											10016
Зеленый горошек консер- вированный	30	8,50	10				1		3					
Итого		107,93												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
18.01.2024г														
Завтрак														
Рассольник ленинград- ский на курином бульоне	200/10	31,12	126	-	6	33	5	12	34	41	31	69	1	42,01
Котлета из мяса кур.	90	30,90	227	-	-	109	15	12	5	22	20	169	2	189
Рис отварной	150	7,44	236	-	-	53	11	6	44	29	28	229	1	224
Соус томатный	30	5,59	31											265
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Бутерброд с сыром и мас- лом	50/10/10	19,88	122				5	8	8					377
Чай с сахаром	200	4,70	35				0	0	15					493
Фрукт	100	15,86	35				2	3	17					
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

2 ступень (6,7,8 классы ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
18.01.2024г														
Завтрак														
Рассольник ленинград- ский на курином бульоне	200/10	31,12	126	-	6	33	5	12	34	41	31	69	1	42,01
Котлета из куриного мяса	90	30,90	227	-	-	109	15	12	5	22	20	169	2	189
Рис отварной	150	7,44	236	-	-	53	11	6	44	29	28	229	1	224
Соус томатный	30	5,59	31											265
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Бутерброд с сыром и мас- лом	50/10/10	19,88	122				5	8	8					377
Чай с сахаром	200	4,70	35				0	0	15					493
Йогурт	130	38	100				2	3	17					
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- центу- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
19.01.2024г														
Завтрак														
Суп пюре из разных овощей	250	30,10	109	-	16	30	3	5	13	26	25	63	1	59
Рагу из птицы	200	36,80	155	-	5	-	9	12	8	14	24	83	1	214
Гренки из хлеба пшеничного	30	2,28	127	-	-	-	4	1	25	70	8		1	75
Чай сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Бисквит	50	16,48	105				2	2	16					
Лимон к чаю	10	2,10	3											10016
Итого		96,26												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
19.01.2024г														
Завтрак														
Суп пюре из разных овощей	250	30,10	109	-	16	30	3	5	13	26	25	63	1	59
Рагу из птицы	200	36,80	194	-	6	-	12	15	9	18	30	103	2	214
Гренки из хлеба пшеничного	30	2,28	127	-	-	-	4	1	25	70	8		1	75
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Бисквит	40	13,15	105				2	2	16					
Фрукт яблоко	100	15,00	71				1	1	15					
Лимон к чаю	10	2,10	3											10016
Итого		107,93												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
19.01.2024г														
Завтрак														
Суп пюре из разных овощей	250	29,55	109	-	16	30	3	5	13	26	25	63	1	59
Рагу из птицы	200	35,60	194	-	6	-	12	15	9	18	30	103	2	214
Гренки из хлеба пшеничного	30	2,28	127	-	-	-	4	1	25	70	8		1	75
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Лимон к чаю	10	2,10	2						1					10016
Завтрак 2														
Бисквит		23,66	105				2	2	16					
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	11					493
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Голокнова

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

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
19.01.2024г														
Завтрак														
Суп пюре из разных овощей	250	29,55	109	-	16	30	3	5	13	26	25	63	1	59
Рагу из птицы	200	35,60	194	-	6	-	12	15	9	18	30	103	2	214
Гренки из хлеба пшеничного	30	2,28	127	-	-	-	4	1	25	70	8		1	75
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Лимон к чаю	10	2,10	2											10016
Завтрак 2														
Бисквит	80	28,36	105				2	2	16					
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	11					493
Фрукт - яблоко	116	17,44	71				1	1	15					
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова