

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 | | |
| 19.02.2024г | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 20.02.2024г | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 21.02.2024г | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 22.02.2024г | | | | | | | | | | | | | | |
| 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