


МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |          |           | Пищевые вещества(мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |          |            |              | №<br>рецептур<br>ы блюда |  |
|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|---------------|----------|-----------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|----------|------------|--------------|--------------------------|--|
|                                      |                 |                                      | В1            | С        | А         | Б                    | Ж            | У            | Са                        | Mg       | P          | Fe           |                          |  |
| <b>11.12.2023г</b>                   |                 |                                      |               |          |           |                      |              |              |                           |          |            |              |                          |  |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |                                      |               |          |           |                      |              |              |                           |          |            |              |                          |  |
| Каша манная<br>молочная              | 200             | 106                                  | 0.1           | -        | -         | 3.600                | 0.7          | 22           | 97                        | 7        | 37         | 5.300        |                          |  |
| Кофейный<br>напиток                  | 200             | 580                                  |               |          | -         | 20                   | 5            | 116          |                           |          | 3          | 1.0          |                          |  |
| Хлеб                                 | 30.0            | 82                                   | 0.4           | 0.2      | -         | 3                    | 1.300        | 13           | 125                       | 41       | 129        | 3.600        |                          |  |
| <b>Батон масло</b>                   | <b>30\5</b>     | <b>134</b>                           | <b>0.03</b>   | <b>0</b> | <b>5</b>  | <b>2</b>             | <b>9.0</b>   | <b>12.0</b>  | <b>8</b>                  | <b>8</b> | <b>25</b>  | <b>0.5</b>   |                          |  |
| <b>Обед</b>                          |                 |                                      |               |          |           |                      |              |              |                           |          |            |              |                          |  |
| Щи из св<br>капусты                  | 200             | 66                                   | 0.04          | 18.400   | 100       | 2                    | 4            | 7            | 49                        | 20       | 42         | 0.800        |                          |  |
| Плов                                 | 200             | 184                                  | 0.12          | 1.500    | 29        | 13                   | 3.600        | 25           | 37.0                      | 87       | 205        | 1.600        |                          |  |
| Компот из св<br>фруктов              | 200             | 61                                   | 1.900         | 0.6      |           | 1                    | -            | 15           | 6.0                       | 2.100    | 2.100      | 0.07         |                          |  |
| Хлеб                                 | 60              | 164                                  | 0.4           | 0.2      | -         | 6                    | 2.600        | 26           | 125                       | 41       | 129        | 3.600        |                          |  |
| <b>Ужин</b>                          |                 |                                      |               |          |           |                      |              |              |                           |          |            |              |                          |  |
| <b>Омлет</b>                         | <b>70</b>       | <b>150</b>                           | <b>0.04</b>   |          | <b>19</b> | <b>8</b>             | <b>1.200</b> | <b>1.200</b> | <b>53</b>                 | <b>9</b> | <b>126</b> | <b>1.500</b> |                          |  |
| <b>Чай</b>                           | <b>200</b>      | <b>56</b>                            |               |          |           | <b>0.2</b>           |              | <b>14</b>    | <b>6</b>                  | <b>3</b> | <b>4</b>   | <b>0.4</b>   |                          |  |
| Йогурт                               | 95              |                                      |               |          |           |                      |              |              |                           |          |            |              |                          |  |
| итого                                | 1595            | 1775                                 | 3.110         | 40.9     | 193       | 61.8                 | 28.40        | 295.2        | 522                       | 302.1    | 758.1      | 19.57        |                          |  |

Директор школы

 Н.А.Толокнова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |           |          | Пищевые вещества(мг) |            |           | Минеральные вещества (мг) |             |           |          | №<br>рецептур<br>ы блюда |  |
|--------------------------------------|-----------------|--|---------------|-----------|----------|----------------------|------------|-----------|---------------------------|-------------|-----------|----------|--------------------------|--|
|                                      |                 |  | В1            | С         | А        | Б                    | Ж          | У         | Са                        | Mg          | P         | Fe       |                          |  |
| <b>12.12.23г</b>                     |                 |  |               |           |          |                      |            |           |                           |             |           |          |                          |  |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |  |               |           |          |                      |            |           |                           |             |           |          |                          |  |
| Каша геркулесовая                    | 200             | 205                                      | 0.2           | 0.3       | 9        | 8                    | 5          | 32        | 101                       | 72          | 210       | 1.800    |                          |  |
| Какао                                | 200             | 154                                      | 0.08          | 0.4       | 102      | 7                    | 5          | 20        | 228                       | 46          | 210       | 1.0      |                          |  |
| Хлеб, масло                          | 30\5            | 134                                      | 0.03          | -         | 5        | 2                    | 9          | 12        | 8                         | 8           | 25        | 0.5      |                          |  |
| <b>Обед</b>                          |                 |  |               |           |          |                      |            |           |                           |             |           |          |                          |  |
| Свекольник                           | 200             | 60                                       | 0.06          | 7         | 2.600    | 3                    | 2          | 8         | 22                        | 17          | 36        | 0.7      |                          |  |
| Домешнее жаркое                      | 200             | 176                                      | 0.4           | 8         | 12       | 11.600               | 3          | 16        | 22                        | 37          | 158       | 1.200    |                          |  |
| Компот из с\фр                       | 200             | 45                                       | 0.02          | 1         | 16.900   | 0.6                  | 0.2        | 10.200    | 30.0                      | 15          | 20        | 0.5      |                          |  |
| Хлеб пшеничн                         | 60              | 95                                       | 0.02          | 0.1       | -        | 2                    | -          | 18        | 83.0                      | 27          | 85        | 2.400    |                          |  |
| <b>Ужин</b>                          |                 |  |               |           |          |                      |            |           |                           |             |           |          |                          |  |
| Запеканка творожная                  | 130\20          | 260                                      | 0.08          | 1.100     | 5.700    | 6.700                | 9          | 37        | 124                       | 19          | 126       | 0.6      |                          |  |
| <b>Чай</b>                           | <b>200</b>      | 56                                       |               |           |          | <b>0.2</b>           |            | <b>14</b> | 6                         | 3           | 4         | 0.4      |                          |  |
| <b>Яблоко</b>                        | <b>200</b>      | <b>88</b>                                | <b>0.01</b>   | <b>19</b> | <b>9</b> | <b>1</b>             | <b>1.0</b> | <b>20</b> | <b>30</b>                 | <b>17.0</b> | <b>20</b> | <b>6</b> |                          |  |
|                                      |                 |  |               |           | -        |                      |            |           |                           |             |           |          |                          |  |
| итого                                | 1645            | 1273                                     | 0.9           | 36.9      | 162.2    | 35.4                 | 34.2       | 187.2     | 632                       | 261         | 894       | .15.1    |                          |  |

Директор школы



Н.А.Толокнова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Пищевые вещества(мг) |           |           | Минеральные вещества (мг) |          |          |            | №<br>рецептур<br>ы блюда |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------|----------|----------|------------|--------------------------|
|                                      |              |                                      | В1            | С     | А     | Б                    | Ж         | У         | Са                        | Mg       | P        | Fe         |                          |
| <b>13.12.2023г</b>                   |              |                                      |               |       |       |                      |           |           |                           |          |          |            |                          |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                                      |               |       |       |                      |           |           |                           |          |          |            |                          |
| каша гречневая                       | 200          | 198                                  | 0.2           | -     | 0.4   | 7                    | 4         | 34        | 17                        | 102      | 164      | 3.800      |                          |
| Кофейный<br>напиток                  | 200          | 580                                  |               |       | -     | 20                   | 5         | 116       |                           |          | 3        | 1.0        |                          |
| Хлеб, масло                          | 30\5         | 134                                  | 0.03          | -     | 5     | 2                    | 9         | 12        | 8                         | 8        | 25       | 0.5        |                          |
| <b>Обед</b>                          |              |                                      |               |       |       |                      |           |           |                           |          |          |            |                          |
| Суп<br>крестьянский                  | 200          | 72                                   | 0.05          | 4     | 3     | 7                    | 2         | 6         | 24                        | 18       | 44       | 1.0        |                          |
| тефтели мясная                       | 70\30        | 158                                  | 0.05          | 7.600 | 100   | 10                   | 9         | 10        | 27                        | 20       | 117      | 1.600      |                          |
| Рис отварной                         | 100          | 130                                  |               | -     | -     | 5                    | 0.4       | 57        | 6.0                       | 26       | 74       | 1          |                          |
| Компот кураги                        | 200          | 62                                   | 0.02          | 0.4   | 59    | 1.400                | -         | 13.600    | 52.5                      | 30       | 38       | 0.48       |                          |
| Хлеб пшеничн                         | 60           | 164                                  | 0.4           | 0.2   | -     | 6                    | 2.600     | 26        | 125                       | 41       | 129      | 3.600      |                          |
| <b>Ужин</b>                          |              |                                      |               |       |       |                      |           |           |                           |          |          |            |                          |
| <b>Котлета картофель</b>             | <b>130</b>   | 189                                  | 0.1           | 15    | 10    | <b>4</b>             | <b>13</b> | <b>17</b> | 27                        | 25       | 82       | 1          |                          |
| <b>Чай</b>                           | <b>200</b>   | <b>56</b>                            |               |       |       | <b>0.2</b>           |           | <b>14</b> | <b>6</b>                  | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>0.4</b> |                          |
| Печенье                              | 40           | 55                                   | 0.06          | 0     | 0     | 4                    | 10        | 36        |                           | 0        | 0        | 1.600      |                          |
| итого                                | 1625         | 1798                                 | 0.91          | 27.20 | 177.4 | 66.6                 | 55        | 341.6     | 292.5                     | 255      | 680      | 16.800     |                          |

Директор школы



Н.А.Толокнова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса порции  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |            |           | Пищевые вещества(мг) |           |           | Минеральные вещества (мг) |           |            |          | №<br>рецептур<br>ы блюда |  |
|--------------------------------------|---------------|--------------------------------------|---------------|------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|------------|----------|--------------------------|--|
|                                      |               |                                      | В1            | С          | А         | Б                    | Ж         | У         | Са                        | Mg        | P          | Fe       |                          |  |
| <b>14.12.23г</b>                     |               |                                      |               |            |           |                      |           |           |                           |           |            |          |                          |  |
| <b>Завтрак</b>                       |               |                                      |               |            |           |                      |           |           |                           |           |            |          |                          |  |
| Каша<br>пшеничная                    | 200           | 658                                  | 0.6           | -          | -         | 23                   | 2.600     | 136       | 80                        | 120       | 521        | 8.800    |                          |  |
| какао                                | 200           | 154                                  | 0.08          | 0.4        | 102       | 7                    | 5         | 20        | 228                       | 46        | 210        | 1.0      |                          |  |
| хлеб.масло                           | 30\5          | 134                                  | 0.03          | 0          | 5         | 3                    | 1.300     | 13        | 125                       | 41        | 129        | 3.600    |                          |  |
|                                      |               |                                      |               |            |           |                      |           |           |                           |           |            |          |                          |  |
| <b>Обед</b>                          |               |                                      |               |            |           |                      |           |           |                           |           |            |          |                          |  |
| Рассольник                           | 200           | 99                                   | 0.1           | 15         | 40        | 2                    | 3         | 14        | 35                        | 30        | 70         | 1.0      |                          |  |
| рыба припущ в<br>молоке              | 100           | 80                                   | 0.15          | 1.200      | 3         | 15                   | 3         | 3         | 104.0                     | 68        | 374        | 1.200    |                          |  |
| Картофел пюре                        | 100           | 170                                  | 0.15          | 9          | 57        | 3                    | 6.300     | 25        | 36.0                      | 27        | 68         | 0.4      |                          |  |
| Кисель                               | 200           | 110                                  |               | 1.400      | 4         | 0.12                 | 0.04      | 29        | 10.0                      | 2         | 8          | 0.2      |                          |  |
| Хлеб пшеничн                         | 60            | 95                                   | 0.02          | 0.1        | -         | 2                    | 0         | 18        | 83                        | 27        | 85         | 2.400    |                          |  |
|                                      |               |                                      |               |            |           |                      |           |           |                           |           |            |          |                          |  |
| <b>Ужин</b>                          |               |                                      |               |            |           |                      |           |           |                           |           |            |          |                          |  |
| <b>Оладьи</b>                        | <b>120\20</b> | <b>241</b>                           | <b>0.1</b>    | <b>0.1</b> | <b>10</b> | <b>9</b>             | <b>11</b> | <b>29</b> | <b>61</b>                 | <b>14</b> | <b>108</b> | <b>1</b> |                          |  |
| Чай                                  | 200           | 56                                   |               | -          | -         | 0.2                  |           | 14        | 6.0                       | 3         | 4          | 0.4      |                          |  |
| Яблоко                               | 150           | 80                                   | 0.05          | 17         | 8         | 0.7                  | 0.7       | 17        | 27                        | 15        | 19         | .3.7     |                          |  |
| итого                                | 1585          | 1877                                 | .1.28         | .35.2      | 229       | 65.02                | 32.94     | 318       | 795                       | 393       | 1598       | .23.7    |                          |  |

Директор школы



Н.А.Толокнова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>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            |                   |  |
| <b>15.12.23г</b>                  |              |                                |               |               |              |                      |             |              |                           |            |            |               |                   |  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                                |               |               |              |                      |             |              |                           |            |            |               |                   |  |
| Суп молочный рисовый              | 200          | 136                            | 0.04          | 0.6           | 4            | 5                    | 5           | 17           | 165                       | 25         | 146        | 0.2           |                   |  |
| Кофейный напиток                  | 200          | 580                            |               |               | -            | 20                   | 5           | 116          |                           |            | 3          | 1.0           |                   |  |
| Хлеб.масло                        | 30\5         | 134                            | 0.03          |               | 5            | 2                    | 9.0         | 12           | 8                         | 8          | 25         | 0.5           |                   |  |
| <b>Обед</b>                       |              |                                |               |               |              |                      |             |              |                           |            |            |               |                   |  |
| Суп пюре с картоф                 | 200          | 140                            | 0.1           | 6             | 110          | 3                    | 4           | 20           | 70                        | 30         | 237        | 1.0           |                   |  |
| Котлета мясн                      | 70           | 261                            | 0.4           | -             | 0.3          | 12                   | 22.600      | 2.500        | 14.500                    | 20         | 132        | 1.400         |                   |  |
| Рожки отв                         | 100          | 98                             | 0.4           |               | -            | 3                    | 0.4         | 20           | 8.0                       | 7          | 7          | 0.5           |                   |  |
| Компот из кураги                  | 200          | 62                             | 0.02          | 0.4           | 159          | 1.400                |             | 13.600       | 52.5                      | 30         | 38         | 1             |                   |  |
| Хлеб пшеничн                      | 60           | 95                             | 0.02          | 0.1           | -            | 2                    |             | 18           | 83                        | 27         | 85         | 2.400         |                   |  |
| <b>Ужин</b>                       |              |                                |               |               |              |                      |             |              |                           |            |            |               |                   |  |
| Салат картоф зелен горош          | <b>100</b>   | <b>73</b>                      | <b>0.03</b>   | <b>11.0</b>   | <b>36</b>    | <b>0.6</b>           | <b>7.0</b>  | <b>2.100</b> | <b>15</b>                 | <b>15</b>  | <b>29</b>  | <b>0.4</b>    |                   |  |
| Яйцо вареное                      | 40           | 63                             | 0.03          | -             | 10           | 5                    | 4           | 0.3          | 22.0                      | 5          | 77         | 1             |                   |  |
| Сок                               | 200          | 92                             | 0.02          | 4             |              | 1                    | 0.2         | 20           | 14                        | 8          | 14         | 2.800         |                   |  |
| <b>итого</b>                      | <b>1455</b>  | <b>1917</b>                    | <b>1.090</b>  | <b>22.700</b> | <b>326.3</b> | <b>55.7</b>          | <b>63.3</b> | <b>269.5</b> | <b>495</b>                | <b>187</b> | <b>840</b> | <b>13.700</b> |                   |  |

Директор школы



Н.А.Толокнова