

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень**

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	
<b>07.11.2023</b>														
<b>обед</b>														
суп рыбный	200	25,73	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	64
рис отварной	150	15	211	65		-	6	5	35	72	147	378	2	201
котлета мясная	90	20	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
Компот из сухофруктов	200	11,03	116		43		1		29	7			0,48	255
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	2	56		-	-		7	7					238
Огурец маринованный	40	15		-		-	0,37	-	1,23		-	-		
<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>91,76</b>	<b>815,7</b>	<b>66,48</b>	<b>52</b>		<b>28,08</b>	<b>42,5</b>	<b>99,36</b>	<b>109</b>	<b>190</b>	<b>491</b>	<b>4,08</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень**

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	
<b>07.11.2023</b>														
<b>обед</b>														
суп рыбный	250	31,86	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	64
рис отварной	200	20	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	201
котлета мясная	90	20	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
Компот из сухофруктов	200	11,03	116		43		1		29	7			0,48	255
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	2	56		-	-		7	7					238
Огурец маринованный	40	15		-		-	0,37	-	1,23		-	-		
<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>102,89</b>	<b>815,7</b>	<b>66,48</b>	<b>52</b>		<b>28,08</b>	<b>42,5</b>	<b>99,36</b>	<b>109</b>	<b>190</b>	<b>491</b>	<b>4,08</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:      Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень ОБЗ**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
<b>07.11.2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
банан	100	35.83	56		-	-		7	7					
<b>обед</b>														
суп рыбный	250	31,86	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	64
рис отварной	200	20	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	201
котлета мясная	90	20	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
Компот из сухофруктов	200	12	116		43		1		29	7			0,48	255
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	3	56		-	-		7	7					238
<b>ИТОГО:</b>	<b>970</b>	<b>125.69</b>	<b>871,7</b>	<b>66,48</b>	<b>52</b>		<b>28,08</b>	<b>49,5</b>	<b>106,36</b>	<b>109</b>	<b>190</b>	<b>491</b>	<b>4,08</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОВЗ**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
<b>07.11.2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
банан	100	37,97	56		-	-		7	7					
<b>обед</b>														
суп рыбный	250	31,86	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	64
рис отварной	200	20	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	201
котлета мясная	90	20	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
Компот из сухофруктов	200	12	116		43		1		29	7			0,48	255
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	3	56		-	-		7	7					238
Огурец маринованный	40	20		-		-	0,37	-	1,23		-	-		
<b>ИТОГО:</b>	<b>970</b>	<b>147.83</b>	<b>871,7</b>	<b>66,48</b>	<b>52</b>		<b>28,08</b>	<b>49,5</b>	<b>106,36</b>	<b>109</b>	<b>190</b>	<b>491</b>	<b>4,08</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень**

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	
<b>08.11.2023</b>														
<b>обед</b>														
суп гороховый	200	15,76	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	37
Картофельное пюре	150	10	228	65		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Котлета рыбная		20												
Чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Огурец консервированный	40	7	51	-	-	-	4	4						
яблоко	150	10												
соус	30	3	56		-	-	1	4	5					238
<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>91,76</b>	<b>714,4</b>	<b>66,48</b>	<b>52</b>		<b>25,71</b>	<b>31,5</b>	<b>111,13</b>	<b>109</b>	<b>90</b>	<b>491</b>	<b>4,08</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень**

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	
<b>08.11.2023</b>														
<b>обед</b>														
Суп гороховый	250	25,95	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	37
Макароны отварные	200	20	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Тефтели мясные	90	20	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
Кисель	200	15	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
печенье	40	15,94	51	-	-	-	4	4	0					
соус	30	3	56		-	-	1	4	5					238
<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>102,76</b>	<b>714,4</b>	<b>66,48</b>	<b>52</b>		<b>25,71</b>	<b>31,5</b>	<b>111,13</b>	<b>109</b>	<b>90</b>	<b>491</b>	<b>4,08</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень ОБЗ**

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	
<b>08.11.2023</b>														
печенье	40	43.75	51	-	-	-	4	4	0					
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
<b>обед</b>														
Суп гороховый	250	25,95	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	37
Макароны отварные	200	20	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Тефтели мясные	90	20	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
Кисель	200	15	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	3	56		-	-	1	4	5					238
<b>ИТОГО:</b>	<b>1080</b>	<b>125.69</b>	<b>830,4</b>	<b>66,48</b>	<b>95</b>		<b>26,71</b>	<b>31,5</b>	<b>140,13</b>	<b>116</b>	<b>90</b>	<b>491</b>	<b>4,56</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОБЗ**

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	
<b>08.11.2023</b>														
печенье	40	49.88	51	-	-	-	4	4	0					
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
лимон	10	6				-								
<b>обед</b>														
Суп гороховый	250	25,95	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	37
Макароны отварные	200	20	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Тефтели мясные	90	20	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
Кисель	200	15	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	3	56		-	-	1	4	5					238
<b>ИТОГО:</b>	<b>1080</b>	<b>147.83</b>	<b>830,4</b>	<b>66,48</b>	<b>95</b>		<b>26,71</b>	<b>31,5</b>	<b>140,13</b>	<b>116</b>	<b>90</b>	<b>491</b>	<b>4,56</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова



**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень**

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	
<b>09.11.2023</b>														
<b>обед</b>														
Рассольник	200	20,23	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	34
Жаркое по домашнему	150	47.53	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Сыр	50	15												
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Компот из кураги	200	6	116		43		1		29	7			0,48	270
			85			-	3		16					
<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>91,76</b>	<b>471,7</b>	<b>1,48</b>	<b>89</b>	<b>-</b>	<b>15,71</b>	<b>16,5</b>	<b>83,13</b>	<b>96</b>	<b>55</b>	<b>130</b>	<b>3,78</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень**

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	
<b>09.11.2023</b>														
<b>обед</b>														
Рассольник	250	28,68	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	34
Картофельное пюре	200	25,68	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Котлета рыбная	70	18,53												
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Компот из кураги	200	6	116		43		1		29	7			0,48	270
Нарезка из овощей	50	21	85			-	3		16					
<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>102,89</b>	<b>471,7</b>	<b>1,48</b>	<b>89</b>	<b>-</b>	<b>15,71</b>	<b>16,5</b>	<b>83,13</b>	<b>96</b>	<b>55</b>	<b>130</b>	<b>3,78</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень ОБЗ**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
<b>09.11.2023</b>														
Нарезка из овощей	50	25,33	85			-	3		16					
Хлеб	60	3	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
<b>обед</b>														
Рассольник	250	28,68	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	34
Картофельное пюре	200	25,68	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Котлета рыбная	70	20												
Хлеб	60	3	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
Компот из кураги	200	15	116		43		1		29	7			0,48	270
<b>ИТОГО:</b>	<b>1090</b>	<b>125,69</b>	<b>647,4</b>	<b>1,72</b>	<b>89</b>	<b>-</b>	<b>22,42</b>	<b>27</b>	<b>115,26</b>	<b>109</b>	<b>64</b>	<b>158</b>	<b>4,56</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:

 Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОБЗ**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
<b>09.11.2023</b>														
Нарезка из овощей	50	47,47	85			-	3		16					
Хлеб	60	3	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
<b>обед</b>														
Рассольник	250	28,68	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	34
Картофельное пюре	200	25,68	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Котлета рыбная	70	20												
Хлеб	60	3	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
Компот из кураги	200	15	116		43		1		29	7			0,48	270
<b>ИТОГО:</b>	<b>1090</b>	<b>147,83</b>	<b>647,4</b>	<b>1,72</b>	<b>89</b>	<b>-</b>	<b>22,42</b>	<b>27</b>	<b>115,26</b>	<b>109</b>	<b>64</b>	<b>158</b>	<b>4,56</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень**

18,5

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	
<b>10.11.2023</b>														
<b>обед</b>														
Свекольник	200	25	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	35
Котлета куриная	100	20	170											
Хлеб	60	3	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
лимон	10	16,53				-								
Вермишель отварная	150	22	211	-	-	-	5	5	35	51	149	145	2	204
<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>91,76</b>	<b>680,7</b>	<b>1,24</b>	<b>52</b>		<b>14,71</b>	<b>89,13</b>	<b>69,13</b>	<b>83</b>	<b>183</b>	<b>230</b>	<b>3,78</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень**

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	
<b>10.11.2023</b>														
<b>обед</b>														
Свекольник	250	29,13	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	35
Котлета куриная	100	20												
Хлеб	60	3	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
лимон	10	16,76				-								
Вермишель отварная	200	29	211	-	-	-	5	5	35	51	149	145	2	204
<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>102,89</b>	<b>510,7</b>	<b>1,24</b>	<b>52</b>		<b>14,71</b>	<b>89,13</b>	<b>69,13</b>	<b>83</b>	<b>183</b>	<b>230</b>	<b>3,78</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень ОБЗ**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
<b>10.11.2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
вафли	150	19.68												
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
<b>обед</b>														
Свекольник	250	29,13	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	35
Котлета куриная	100	20												
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
Вермишель отварная	200	29	211	-	-	-	5	5	35	51	149	145	2	204
<b>ИТОГО:</b>	<b>1220</b>	<b>125.69</b>	<b>626.70</b>	<b>1,48</b>	<b>95</b>		<b>21,42</b>	<b>99,18</b>	<b>101,26</b>	<b>96</b>	<b>192</b>	<b>258</b>	<b>4,56</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню**  
**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОБЗ**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
<b>10.11.2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
пряник	50	3.50	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
яблоко	150	36.44												
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
<b>обед</b>														
Свекольник	250	29,13	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	35
Котлета куриная	100	20												
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
лимон	10	16,76				-								
Вермишель отварная	200	29	211	-	-	-	5	5	35	51	149	145	2	204
<b>ИТОГО:</b>	<b>1220</b>	<b>147.83</b>	<b>1196,4</b>	<b>1,48</b>	<b>95</b>		<b>21,42</b>	<b>99,18</b>	<b>101,26</b>	<b>96</b>	<b>192</b>	<b>258</b>	<b>4,56</b>	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова