

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
09.01.2024														
обед														
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		-	-		
ИТОГО:	770	91,76	815,7	66,48	52		28,08	42,5	99,36	109	190	491	4,08	

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	
09.01.2024														
обед														
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		-	-		
ИТОГО:	870	102,89	815,7	66,48	52		28,08	42,5	99,36	109	190	491	4,08	


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 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	Р	Fe	
09.01.2024														
Завтрак														
банан	100	35.83	56		-	-		7	7					
обед														
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
ИТОГО:	970	125.69	871,7	66,48	52		28,08	49,5	106,36	109	190	491	4,08	

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	P	Fe	
09.01.2024														
Завтрак														
банан	100	37,97	56		-	-		7	7					
обед														
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		-	-		
ИТОГО:	970	147.83	871,7	66,48	52		28,08	49,5	106,36	109	190	491	4,08	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
10.01.2024														
обед														
суп гороховый	200	15,76	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	37
Картофельное пюре	150	10	228	65		-	3			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
ИТОГО:	920	91,76	714,4	66,48	52		25,71	31,5	111,13	109	90	491	4,08	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
10.01.2024														
обед														
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
ИТОГО:	870	102,76	714,4	66,48	52		25,71	31,5	111,13	109	90	491	4,08	

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	
10.01.2024														
печенье	40	43.75	51	-	-	-	4	4	0					
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
обед														
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
ИТОГО:	1080	125.69	830,4	66,48	95		26,71	31,5	140,13	116	90	491	4,56	

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	
10.01.2024														
печенье	40	49.88	51	-	-	-	4	4	0					
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
лимон	10	6				-								
обед														
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
ИТОГО:	1080	147.83	830,4	66,48	95		26,71	31,5	140,13	116	90	491	4,56	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
11.01.2024														
обед														
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					
ИТОГО:	630	91,76	471,7	1,48	89	-	15,71	16,5	83,13	96	55	130	3,78	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
11.01.2024														
обед														
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					
ИТОГО:	830	102,89	471,7	1,48	89	-	15,71	16,5	83,13	96	55	130	3,78	

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 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	Р	Fe	
11.01.2024														
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
обед														
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
ИТОГО:	1090	125.69	647,4	1,72	89	-	22,42	27	115,26	109	64	158	4,56	

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	
11.01.2024														
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
обед														
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
ИТОГО:	1090	147,83	647,4	1,72	89	-	22,42	27	115,26	109	64	158	4,56	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
12.01.2024														
обед														
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
ИТОГО:	720	91,76	680,7	1,24	52		14,71	89,13	69,13	83	183	230	3,78	

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)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
12.01.2024														
обед														
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
ИТОГО:	820	102,89	510,7	1,24	52		14,71	89,13	69,13	83	183	230	3,78	

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	
12.01.2024														
Завтрак														
вафли	150	19.68												
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
обед														
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
ИТОГО:	1220	125.69	626.70	1,48	95		21,42	99,18	101,26	96	192	258	4,56	

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	
12.01.2024														
Завтрак														
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
обед														
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
ИТОГО:	1220	147.83	1196,4	1,48	95		21,42	99,18	101,26	96	192	258	4,56	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова