

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

-Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
11.03.2024														
обед														
Суп картофельный с вермишелью	200	23.76	124	1	9-	-	2	6	11	19	25	57	1	55
Капуста тушеная	150	25.00	87	0,24	37	-	2	4	16	64	21	45	2	216
Хлеб	60	3.00	118	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Кисель	200	12.00	116	-	-	-								
чокопай	100	28.00	85		-	-	1		15					270
Итого:	760	96,26	530	1,48	46	-	10,71	20,5	45,13	89	55	130	3,3	

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		
11.03.2024															
обед															
Суп картофельный с вермишелью	250	29.70	124	1	9	-	2	6	11	19	25	57	1	55	
Капуста тушеная	200	30.19	87	0,24	37	-	2	4	16	64	21	45	2	216	
Хлеб	60	3.00	118	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345	
Кисель	200	12.00	116	-	-	-									
Чокопай	100	28.00	85		-	-	1		15					270	
Итого:	810	107,93	530	1,48	46	-	10,71	20,5	45,13	89	55	130	3,3		

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:

Н.А.Голокнова

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
I степень 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		
11.03.2024															
Завтрак															
Йогурт	100	28.00	85		-	-	1		15						270
Печенье	50	19.30	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		345
обед															
Суп картофельный с вермишелью	250	29.70	124	1	9	-	2	6	11	19	25	57	1		55
Капуста тушеная	200	33.69	87	0,24	37	-	2	4	16	64	21	45	2		216
Хлеб	60	3.00	118	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		345
Кисель	200	12.00	116	-	-	-									
Итого:	810	125.69	589.7	1.72	46	-	16,42	31	48,26	95	64	158	3,6		

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 степень 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		
11.03.2024															
Завтрак															
Йогурт	100	28.00	85		-	-	1		15						270
Печенье	50	36.44	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		345
обед															
Суп картофельный с вермишелью	250	29.70	124	1	9	-	2	6	11	19	25	57	1		55
Капуста тушеная	200	33.69	87	0,24	37	-	2	4	16	64	21	45	2		216
Хлеб	60	3.00	118	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		345
Кисель	200	12.00	116	-	-	-									
Итого:	810	147.83	589.7	1.72	46	-	16,42	31	48,26	95	64	158	3,6		

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Голокнова

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	
12.03.2024														
обед														
суп крестьянский	200	20.76	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	39
макароны отварные	100	15.00	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	210
котлета мясная	90	20.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
сок	200	18.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
апельсин	200	15.00	116		43		1		29	7			0,48	247
Итого:	850	96,26	562.4	1.72	132	-	19.42	27	99.26	109	64	158	4.02	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова

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

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	
12.03.2024														
обед														
суп крестьянский	250	25.89	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	39
макароны отварные	150	21.00	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	210
котлета мясная	90	20.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
сок	200	18.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
апельсин	200	15.00	116		43		1		29	7			0,48	247
Итого	950	107,93	562.4	1.72	132	-	19.42	27	99.26	109	64	158	4.02	

II ступень

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	
12.03.2024														
Завтрак														
банан	100	25.00	56		-	-		7	7					
Вафли	40	24.30												
обед														
суп овощной	250	30.32	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	43
греча отварная	150	19.07	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	204
кура отварная	100	12.50	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
компот из сухофруктов	200	11.50	116		43		1		29	7			0,48	
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Итого:	900	125.69	815.7	2.13	52	-	27.71	42.5	108.13	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	
12.03.2024														
Завтрак														
банан	100	25.00	56		-	-		7	7					
Вафли	50	11,44												
обед														
суп овощной	250	30.32	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	43
греча отварная	150	19.07	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	204
кура отварная	100	12.50	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
компот из сухофруктов	200	11.50	116		43		1		29	7			0,48	
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Итого:	910	147.83	815.7	2.13	52	-	27.71	42.5	108.13	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)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
13.03.2024														
обед														
борщ	200	20.65	144	1	9	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	100	18.11	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.00	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
йогурт	100	28.00		-	-	-								
Итого:	760	96,26	607.4	1.13	52	-	20.71	23.5	106.13	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)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
13.03.2024														
обед														
борщ	250	25.81	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	150	24.08	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.00	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
йогурт	100	28.00		-	-	-								
Итого:	860	107,93	607.4	1.13	52	-	20.71	23.5	106.13	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 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	
13.03.2024														
Завтрак														
апельсин	200	15.00	116		43		1		29	7			0,48	247
печенье	100	22.80	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
обед														
суп крестьянский	250	25.89	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	39
макароны отварные	150	21.00	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	210
котлета мясная	90	20.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
сок	200	18.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Итого	1050	125.69	622.10	1.96	132	-	25.13	37,5	102.39	115	73	196	4.32	

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	
13.03.2024														
Завтрак														
апельсин	200	45	116		43		1		29	7			0,48	247
печенье	100	15	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
обед														
суп крестьянский	250	25.89	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	39
макароны отварные	150	21.00	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	210
котлета мясная	90	20.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
сок	200	18.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Итого	1050	147.89	622.10	1.96	132	-	25.13	37,5	102.39	115	73	196	4.32	

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)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
14.03.2024														
обед														
щи	200	26.76	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	55
Картофельное пюре	200	22.00	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Рыба жареная	100	15.00												
Хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	270
Нарезка из овощей	50	20.00												
Итого:	810	96,26	386.7	1.48	89	-	12.71	16.5	57.13	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)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
14.03.2024														
обед														
щи	250	30.45	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	55
Картофельное пюре	150	29.44	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Рыба жареная	100	15.00												
Хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	270
Нарезка из овощей	50	20.00												
Итого:	910	107,93	386.7	1.48	89	-	12.71	16.5	57.13	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)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
14.03.2024														
Завтрак														
Нарезка из овощей	50	36.30	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	3.50	116		43		1		29	7			0,48	270
обед														
щи	250	30.45	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	55
Картофельное пюре	150	29.44	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Рыба жареная	100	15.00												
Хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	270
Итого:	910	125.69	533.4	1.96	126	-	21.42	30	86.13	166	85	203	6.08	

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)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
14.03.2024														
Завтрак														
Нарезка из овощей	50	58.50	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	3.50	116		43		1		29	7			0,48	270
обед														
щи	250	30.45	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	55
Картофельное пюре	150	29.44	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Рыба жареная	100	15.00												
Хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	270
Итого:	910	147.89	533.4	1.96	126	-	21.42	30	86.13	166	85	203	6.08	

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)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
15.03.2024														
обед														
борщ	200	20.65	144	1	9	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	100	18.11	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.00	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
йогурт	100	28.00		-	-	-								
Итого:	760	96,26	607.4	1.13	52	-	20.71	23.5	106.13	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	Р	Fe	
15.03.2024														
обед														
борщ	250	25.81	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	150	24.08	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.00	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
йогурт	100	28.00		-	-	-								
Итого:	860	107,93	607.4	1.13	52	-	20.71	23.5	106.13	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 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	
15.03.2024														
Йогурт	100	33.00	85		-	-	1		15					270
пряник	50	17.80	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
обед														
борщ	250	25.81	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	150	24.08	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.00	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Итого:	910	125.69	752.1	1.37	52	-	27.42	34	124.26	115	199	519	4.38	

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	
15.03.2024														
Йогурт	100	33.00	85		-	-	1		15					270
пряник	50	40	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
обед														
борщ	250	25.81	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	150	24.08	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.00	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	3.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Итого:	910	147.89	752.1	1.37	52	-	27.42	34	124.26	115	199	519	4.38	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора:



Н.А.Толокнова