

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 | |
| 23.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 91.76 | 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 | P | Fe | | |
| 23.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 102.89 | 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.
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 | | |
| 23.010.2023 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 23.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.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 | |
| 24.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| суп овощной | 200 | 24.26 | 144 | 1 | 9 | - | 3 | 5 | 21 | 18 | 25 | 57 | 1 | 43 |
| греча отварная | 100 | 14.00 | 211 | 065 | | - | 6 | 5 | 35 | 72 | 147 | 378 | 2 | 204 |
| кура отварная | 100 | 19.00 | 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 | |
| банан | 100 | 20.00 | 56 | | - | - | | 7 | 7 | | | | | |
| Итого: | 760 | 91.76 | 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

| 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 | |
| 24.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 19.00 | 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 | |
| банан | 100 | 20.00 | 56 | | - | - | | 7 | 7 | | | | | |
| Итого: | 860 | 102.89 | 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 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 | |
| 24.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Р | Fe | |
| 24.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 25.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 91.76 | 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.
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 | |
| 25.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 102.89 | 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.
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 | |
| 25.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | № ре- цепту- ры блюда |
|-----------------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|------------|----------|----------------------|-------------|---------------|---------------------------|-----------|------------|-------------|--------------------------------|
| | | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | Р | Fe | |
| 25.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | P | Fe | |
| 26.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 91.76 | 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 цен- ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|--------------|---------------|---|---------------|-----------|----------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|-----------|------------|-------------|----------------------|
| | | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | Р | Fe | |
| 26.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 102.89 | 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 | P | Fe | |
| 26.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Р | Fe | |
| 26.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 27.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 91.76 | 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 | |
| 27.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 102.89 | 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 | |
| 27.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 27.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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