

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
04.12.2023г. 1 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,38	91	2	5	9		40	57	113	99	52	5	63
Изделия макаронные	150	8,12	211	6	5	35			44	16	46	8	1	227
Тефтели мясные	90	46,51	239	14	16	13		3	15	18	147	22	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Сыр полутвердый	30	11,31	103	8	8					180	118	10		366
Яйцо куриное	40	9,50	63	5	5					22	77	5	1	139
Всего	810	91,76	874	39	40	93		43	116	371	533	117	10	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
04.12.2023 г. 2 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,38	91	2	5	9		40	57	113	99	52	5	63
Изделия макаронные	180	9,74	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Тефтели мясные	100	51,67	266	16	21	14		3	17	20	164	25	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Сыр полутвердый	40	15,66	137	11	11					270	177	15		366
Яйцо куриное	40	9,50	63	5	5					22	77	5	1	139
Всего	860	102,89	977	45	49	101		43	127	466	618	127	10	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
04.12.2023г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,38	91	2	5	91		40	57	113	99	52	5	63
Изделия макаронные	150	8,12	211	6	5	35			44	16	46	8	1	227
Тефтели мясные	90	46,51	239	14	16	13		3	15	18	147	22	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Яйцо куриное	40	9,50	63	5	5					22	77	5	1	139
завтрак														
Каша рисовая	205	7,56	210	5	7	33				13	28	24	1	114
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Сыр полутвердый	20	26,94	69	5	5					180	118	10		366
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Масло сливочное	10	6,80	75		8				59	1	2			365
Всего	1265	125,69	1144	45	53	244		43	175	407	609	161	11	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
04.12.2023г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,38	91	2	5	91		40	57	113	99	52	5	63
Изделия макаронные	180	9,74	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Тефтели мясные	100	51,67	266	16	21	14		3	17	20	164	25	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Яйцо куриное	40	9,50	63	5	5					22	77	5	1	139
Вафли мягкие	40	15,36	175	2	9	20								13 017,03
завтрак														
Каша рисовая	205	7,56	210	5	7	33				13	28	24	1	114
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Сыр полутвердый	20	26,94	69	5	5					180	118	10		366
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Масло сливочное	10	6,80	75		8				59	1	2			365
Всего	1345	147,83	1536	50	68	272		43	186	412	635	166	12	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Мас- са пор- ции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
05.12.2023г. 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	200/10	20,22	126	4	9	27		14	33	32	70	26	1	42
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	21,16	182	17	3	22			21	48	219	58	2	161
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3	1	300
Мини рулет «Яшкино»	35	17,56	130	2	4	22								13 017
Апельсин	150	15,53	71	2		13								
Всего	885	91,76	736	32	23	143		39	68	118	434	137	8	

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
05.12.2023 г. 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	250/10	25,28	158	5	12	34		18	41	40	86	32	1	42
Пюре картофельное	180	16,02	192	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	100	24,56	202	19	3	24			24	53	244	64	2	161
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3	1	300
Мини рулет «Яшкино»	35	17,56	130	2	4	22								13 017
Апельсин	150	15,53	71	2		13								
Всего	975	102,89	920	36	27	157		48	118	135	495	155	8	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Мас- са пор- ции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
05.12.2023г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинградский	200	20,22	126	4	9	27		14	33	32	70	26	1	42
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	21,16	182	17	3	22			21	48	219	58	2	161
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Мини рулет «Яшкино»	35	17,56	130	2	4	22								13 017
Апельсин	130	13,81	71	2		13								
завтрак														
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	21,16	182	17	3	22			21	48	219	58	2	161
Всего	1315	125,69	1227	52	32	200		64	163	192	754	231	8	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Мас- са пор- ции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
05.12.2023г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинградский	250/10	25,28	158	5	12	34		18	41	40	86	32	1	42
Пюре картофельное	180	16,02	192	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	100	24,56	202	19	3	24			24	53	244	64	2	161
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Мини рулет «Яшкино»	35	17,56	130	2	4	22								13 017
Апельсин	150	18,75	82	2		15								
завтрак														
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Пюре картофельное	180	16,02	192	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	100	24,56	202	19	3	24			24	53	244	64	2	161
Всего	1455	147,83	1374	59	37	223		78	195	218	860	261	8	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
06.12.2023г. 1 ступень														
обед														
Суп с издел. макаронн.	200	18,26	179	8	7	20		17	19	29	69	36	1	47
Каша гречневая	150	12,32	269	9	8	39			44	16	207	138	5	219
Тефтели мясные	90/30	51,53	287	13	19	15		3	76	21	142	21	2	274
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	6,85	109			27		24		60				274
Всего	720	91,76	962	34	35	125		44	148	139	492	217	9	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
06.12.2023 г. 2 ступень														
обед														
Суп с издел. макаронн.	250	22,82	223	10	9	25		21	24	37	86	44	2	47
Каша гречневая	180	14,78	322	10	10	47			53	19	249	166	6	219
Тефтели мясные	100/30	55,64	318	13	19	13		3	84	23	156	24	2	202
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	6,85	109			27		24		60				274
Всего	810	102,89	1090	37	39	136		48	170	152	565	256	11	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
06.12.2023г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп с издел. макаронн.	200	18,26	179	8	7	20		17	19	29	69	36	1	47
Каша гречневая	150	12,32	269	9	8	39			44	16	207	138	5	219
Тефтели мясные	90	42,46	287	13	19	15		3	76	21	142	21	2	274
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	6,85	109			27		24		60				274
завтрак														
Сок	200	20,00	92	1		20		4		14	14	8	3	300
Йогурт	95	23,00	62			14								
Всего	985	125,69	1116	35	35	159		48	139	152	476	220	12	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
06.12.2023г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Суп с издел. макаронн.	250	22,82	223	10	9	25		21	24	37	86	44	2	47
Каша гречневая	180	14,78	322	10	10	47			53	19	249	166	6	219
Тефтели мясные	100/30	57,58	318	13	19	13		3	84	23	156	24	2	202
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	6,85	109			27		24		60				274
завтрак														
Сок	200	20,00	92	1		20		4		14	14	8	3	300
Йогурт	95	23,00	62			14								
Всего	1105	147,83	1244	38	39	170		52	161	165	549	259	14	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
07.12.2023г. 1 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	15,98	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	150	9,53	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Биточки куриные	90	34,66	239	14	16	13		1	38	17	154	24	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	5,79	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Пирожное «Чоко пай»	28	23,00	125	1	5	19								13 017,07
Всего	768	91,76	959	30	32	143		16	99	79	381	110	9	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
07.12.2023 г. 2 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	15,98	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	180	13,53	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Биточки куриные	100	41,79	266	16	18	15		1	42	19	171	26	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	5,79	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Пирожное «Чоко пай»	28	23,00	125	1	5	19								13 017,07
Всего	808	102,89	1033	33	35	153		16	112	82	414	118	9	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
07.12.2023г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп гороховый	250	15,98	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	150	9,53	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Биточки куриные	90	34,66	239	14	16	13		1	38	17	154	24	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	5,79	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Пирожное «Чоко пай»	28	23,00	125	1	5	19								13 017,07
завтрак														
Кисель витаминизиров.	200	4,31	109			27		24		60				274
Апельсин	170	29,62	166	2	11	14								
Всего	1138	125,69	1234	32	43	184		43	99	139	381	110	9	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
07.12.2023г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Суп гороховый	250	15,98	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	180	13,53	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Биточки куриные	100	41,79	266	16	18	15		1	42	19	171	26	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	5,79	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Пирожное «Чоко пай»	28	23,00	125	1	5	19								13 017,07
завтрак														
Каша манная молочная	205	8,47	252	7	8	38			2	12	43	34	1	106
Кисель витаминизиров.	200	6,85	109			27		24		60				274
Апельсин	170	29,62	166	2	11	14								
Всего	1383	147,83	1560	42	54	232		40	114	154	457	152	10	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
08.12.2023г. 1 ступень														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	26,66	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	150	14,06	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Кнели из кур с рисом	90	39,67	264	16	19	8		1	38	17	154	24	2	208
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Сок в ассортименте	200	8,57	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Всего	740	91,76	789	22	33	93		104	100	193	356	127	8	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
08.12.2023 г. 2 ступень														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	26,66	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	180	17,87	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Биточки из куриного мяса	100	46,99	293	18	21	22		1	42	19	171	26	2	208
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Сок в ассортименте	200	8,57	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Всего	780	102,89	844	35	36	111		119	113	211	387	136	9	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
08.12.2023г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	26,66	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	150	14,06	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Кнели из кур с рисом	90	39,67	264	16	19	8		1	38	17	154	24	2	208
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
завтрак														
Капуста тушеная	150	14,06	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Яблоко	120	18,72	66			15								
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Всего	1210	125,69	1035	36	38	140		179	144	289	425	163	9	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
08.12.2023г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	26,66	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	180	17,87	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Биточки из куриного мяса	100	46,99	293	18	21	22		1	42	19	171	26	2	208
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
завтрак														
Капуста тушеная	180	17,87	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Яблоко	150	25,92	66			15								
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Всего	1310	147,83	1116	40	42	162		209	166	323	470	179	11	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова