

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)				№ рецептур ы блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
09.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	200/10	22,22	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	23,66	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	96,26	836	32	23	143		39	68	118	434	137	8	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
09.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	250/10	27,82	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	27,06	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								
	975	107,93	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	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
09.01.2024 г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинградский	200	22,22	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	23,66	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
завтрак														
Сок	200	7,95	92	1		20				14	14	8	3	293
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	23,66	182	17	3	22			21	48	219	58	2	161
Всего	1165	125,69	1199	51	32	195		64	163	196	766	236	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)				№ рецепту ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
09.01.2024 г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинградский	250/10	27,82	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	27,06	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
Апельсин	150	28,77	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	27,06	202	19	3	24			24	53	244	64	2	161
Всего	1420	147,83	1244	57	33	201		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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
10.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп с издел. макаронн.	200	20,26	179	8	7	20		17	19	29	69	36	1	47
Каша гречневая	150	12,62	269	9	8	39			44	16	207	138	5	219
Тефтели мясные	90/30	53,73	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	96,26	962	34	35	125		44	148	139	492	217	9	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепт уры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
10.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп с издел. макаронн.	250	25,32	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	58,16	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	107,93	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)				№ рецепту ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
10.01.2024 г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп с издел. макаронн.	200	20,26	179	8	7	20		17	19	29	69	36	1	47
Каша гречневая	150	12,62	269	9	8	39			44	16	207	138	5	219
Тефтели мясные	90	53,73	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														
Йогурт	95	29,43	62			14								
Всего	785	125,69	1024	34	35	139		48	139	138	462	202	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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
10.01.2023г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Суп с издел. макаронн.	250	25,32	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	58,16	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														
Пирожное	32	10,49	92	1		20		4		14	14	8	3	300
Йогурт	95	29,43	62			14								
Всего	937	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)				№ рецептур ы блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
11.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	17,98	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	37,16	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	96,26	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)				№ рецептур ы блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
11.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	17,98	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	44,83	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	107,93	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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
11.04.2024 г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Суп гороховый	250	17,98	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	37,16	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														
Апельсин	170	29,43	166	2	11	14								
Всего	938	125,69	1125	32	43	157		17	99	79	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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
11.01.2024 г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп гороховый	250	17,98	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	44,83	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	120	24,58	166	2	11	14								
Всего	1333	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	
12.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	28,66	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	42,17	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	96,26	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	
12.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	28,66	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	180	19,87	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Биточки из куриного мяса	100	48,03	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	107,93	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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
12.01.2024 г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	28,66	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	42,17	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
завтрак														
Капуста тушеная	150	14,06	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Яблоко	120	14,23	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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
12.01.2024 г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	28,66	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	180	19,87	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Биточки из куриного мяса	100	48,03	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	19,87	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Яблоко	100	18,88	66			15								
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Всего	1260	147,83	1116	40	42	162		209	166	323	470	179	11	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова