

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	
09.10.2023г. 1 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,38	112	2	7	11		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	55,05	280	17	19	11		3	15	18	147	22	2	200
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	20	3,77	69	5	5					180	118	10		366
Яйцо куриное	40	8,50	63	5	5					22	77	5	1	139
Всего	800	91,76	902	39	42	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	
09.10.2023 г. 2 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,38	112	2	7	11		40	57	113	99	52	5	63
Изделия макаронные	180	11,25	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Тефтели мясные	100	61,17	311	18	21	12		3	17	20	164	25	2	200
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	5,65	103	7	7					270	177	15		366
Яйцо куриное	40	8,50	63	6	7					22	77	5	1	139
Всего	850	102,89	1009	44	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	
09.10.2023г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,38	112	2	7	11		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	55,05	280	17	19	11		3	15	18	147	22	2	200
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	8,50	63	5	5					22	77	5	1	139
завтрак														
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	1060	125,67	1144	43	51	129		43	175	394	579	137	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	
09.10.2023 г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Щи из свежей капусты	250	15,37	112	2	7	11		40	57	113	99	52	5	63
Изделия макаронные	180	12,13	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Тефтели мясные	100	66,39	311	18	21	12		3	17	20	164	25	2	200
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	8,50	63	6	7					22	77	5	1	139
завтрак														
Сыр полутвердый	40	29,62	138	10	10					270	177	15		366
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
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	1120	146,69	1286	41	62	137		43	186	489	666	147	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	Мас- са пор- ции (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	
10.10.2023г. 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	200	25,08	136	4	8	27		14	33	32	70	26	1	42
Пюре картофельное	150	13,16	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	29,58	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
Сок	200	20,00	92	1		20			4	14	14	8	3	293
Всего	890	91,76	645	28	18	108		39	102	132	448	145	9	

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции (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	
10.10.2023 г. 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	250	30,78	156	5	12	34		18	41	40	86	32	1	42
Пюре картофельное	180	15,79	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	100	32,38	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
Сок	200	20,00	92	1		20			4	14	14	8	3	293
	980	102,89	810	33	23	142		48	122	149	509	153	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	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	
10.10.2023г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинградский	200	25,08	136	4	8	27		14	33	32	70	26	1	42
Пюре картофельное	150	13,16	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	30,04	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
Компот витаминизирован	200	4,38	106			25		8		11	7	5	1	284
завтрак														
Какао с молоком	200	7,01	49			12		1		7	143	38	1	270
Пюре картофельное	150	13,16	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	30,04	182	17	3	22			21	48	219	58	2	161
Всего	1130	125,67	1093	48	27	178		73	163	190	900	268	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	
10.10.2023 г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Рассольник ленинградский	250	31,36	156	5	12	34		18	41	40	86	32	1	42
Пюре картофельное	180	15,79	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	100	33,38	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
Компот витаминизирован	200	4,38	106			25		8		11	7	5	1	284
завтрак														
Какао с молоком	200	7,01	49			12		1		7	143	38	1	270
Пюре картофельное	180	15,79	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	100	33,38	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
	1340	146,69	1337	59	34	223		87	195	228	1050	315	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	Ca	Р	Mg	Fe	
11.10.2023г. 1 ступень														
обед														
Суп с издел. макаронн.	200	16,04	179	8	7	20		17	19	29	69	36	1	47
Каша гречневая	150	11,80	269	9	8	39			44	16	207	138	5	219
Тефтели мясные	90	47,74	252	12	17	12		3	76	21	142	21	2	202
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	4,31	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	9,07	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Всего	730	91,76	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)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
11.10.2023 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	49,11	280	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	4,31	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	9,07	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Всего	810	102,89	1097	38	41	139		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	
11.10.2023г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп с издел. макаронн.	200	16,04	179	8	7	20		17	19	29	69	36	1	47
Каша гречневая	150	11,80	269	9	8	39			44	16	207	138	5	219
Тефтели мясные	90	47,74	252	12	17	12		3	76	21	142	21	2	202
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	4,31	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	1081	34	33	156		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- тиче- ская цен- ность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
11.10.2023 г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп с издел. макаронн.	250	18,80	223	10	9	25		21	24	37	86	44	2	47
Каша гречневая	180	13,14	322	10	10	47			53	19	249	166	6	219
Тефтели мясные	100	64,64	280	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	4,31	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	1075	146,69	1206	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	
12.10.2023г. 1 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	13,74	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	150	11,84	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Биточки куриные	90	28,37	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
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Соус молочный	30	3,63	35	1	2	3			9	1	30	5		256
Вафли «Зебра»	40	22,80	166	2	11	14								
Всего	802	91,76	1013	32	40	133		19	108	80	411	115	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	
12.10.2023 г. 2 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	13,74	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	180	14,21	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Биточки куриные	100	37,13	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
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Соус молочный	30	3,63	35	1	2	3			9	1	30	5		256
Вафли «Зебра»	40	22,80	166	2	11	14								
Всего	842	102,89	1087	35	43	143		16	121	83	444	123	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	
12.10.2023г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп гороховый	250	13,74	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	150	11,84	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Биточки куриные	90	28,37	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
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Соус молочный	30	3,63	35	1	2	3			9	1	30	5		256
Вафли «Зебра»	40	22,80	166	2	11	14								
завтрак														
Кисель витаминизиров.	200	4,31	109			27		24		60				274
Апельсин	170	29,62	166	2	11	14								
Всего	1180	125,69	1288	34	51	174		43	108	140	411	115	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- тиче- ская цен- ность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
12.10.2023 г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Суп гороховый	250	13,74	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	180	14,21	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Биточки куриные	100	39,39	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
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Соус молочный	30	3,63	35	1	2	3			9	1	30	5		256
Вафли «Зебра»	40	22,80	166	2	11	14								
завтрак														
Кисель витаминизиров.	200	4,31	109			27		24		60				274
Апельсин	220	37,23	166	2	11	14								
Всего	1220	146,69	1381	37	54	184		40	121	143	444	123	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)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
13.10.2023г. 1 ступень														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	28,35	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	150	13,04	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Биточки из куриного мяса	90	29,37	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
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Яблоко	120	9,62	62	0	0	14								
Всего	860	91,76	851	32	33	107		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	
13.10.2023 г. 2 ступень														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	28,35	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	180	15,65	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Биточки из куриного мяса	100	32,71	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
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Пирожное «Бон тайм»	20	14,80	90	0	3	16								
Всего	800	102,89	907	33	36	120		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	
13.10.2023г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	28,35	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	150	13,04	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Биточки из куриного мяса	90	29,37	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
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
завтрак														
Капуста тушеная	150	13,04	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Биточки из куриного мяса	90	29,37	239	14	16	13		1	38	17	154	24	2	209
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Всего	1180	125,69	1183	48	51	143		180	182	306	579	187	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	
13.10.2023 г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп рыбный(консервы)	250	27,20	184	7	8	21		24	18	64	77	45	1	72
Капуста тушеная	180	15,65	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Биточки из куриного мяса	100	32,72	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
Сок в ассортименте	200	8,58	92	1		20		4		14	14	8	3	293
завтрак														
Капуста тушеная	180	15,65	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Биточки из куриного мяса	100	32,72	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
Сок в ассортименте	200	8,57	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Всего	800	146,69	1450	59	58	187		214	208	358	697	227	17	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова