

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	
11.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп с издел. макаронными	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 «Ежики»	90	46,72	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
Какао с молоком	200	13,86	182	5	4	31				4	2	1		270
Всего	690	96,26	1035	39	39	129		20	139	82	464	213	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	
11.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп с издел. макаронными	250	25,32	179	8	7	20		17	19	29	69	36	1	47
Каша гречневая	180	15,14	276	11	10	43			47	18	212	143	5	219
Тефтели мясные «Ежики»	100	50,81	294	15	21	18		4	79	26	159	26	2	274
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Какао с молоком	200	13,86	182	5	4	31				4	2	1		270
Всего	780	107,93	1049	43	43	136		21	145	89	486	223	9	

Директора 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	
11.03.2024г. 1 ст. ОВЗ														
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 «Ежики»	90	46,72	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
Какао с молоком	200	13,86	182	5	4	31				4	2	1		270
завтрак														
Апельсин	100	29,43	71	2		13								
Всего	790	125,69	1106	41	39	142		20	139	82	464	213	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	
11.03.2024г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп с издел. макаронн.	250	25,32	179	8	7	20		17	19	29	69	36	1	47
Каша гречневая	180	15,14	269	9	8	39			44	16	207	138	5	219
Тефтели мясные «Ежики»	100	50,81	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
Какао с молоком	200	13,86	182	5	4	31				4	2	1		270
		107,93												
завтрак														
Апельсин	130	39,90	76	3		15								
Всего	910	147,83	1111	42	39	144		20	139	82	464	213	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	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
12.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	27,98	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Кура отварная	120	31,17	137	8	9	6		1	58	20	59	24	2	178
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Яблоко	130	17,96	62			14								
Всего	900	96,26	653	21	19	98		37	119	87	290	111	6	

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	Ca	Р	Mg	Fe	
12.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	27,98	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Пюре картофельное	180	16,02	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Кура отварная	140	36,37	152	9	10	7		1	64	22	65	27	2	178
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Яблоко	190	20,62	66			15								
Всего	1010	107,93	705	23	21	105		42	134	93	316	120	6	

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	
12.03.2024 г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Суп гороховый	250	27,98	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Кура отварная	120	31,17	137	8	9	6		1	58	20	59	24	2	178
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Яблоко	130	17,96	62			14								
	900	96,26	653	21	19	98		37	119	87	290	111	6	
завтрак														
Бутерброд	80	26,43	163	8	10	15		270			177	15		
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Всего	1180	125,69	1035	29	29	125		307	119	97	469	129	6	

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	
12.03.2024 г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп гороховый	250	27,98	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Пюре картофельное	180	16,02	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Кура отварная	140	36,37	152	9	10	7		1	64	22	65	27	2	178
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Яблоко	190	21,45	66			15								
	1010	107,93	705	23	21	105		42	134	93	316	120	6	
завтрак														
Бутерброд	100	36,90	66	10	12	15		290			182	19		
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Всего	1310	147,83	820	33	33	132		332	134	103	500	142	6	

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	
13.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп овощной	250	17,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Изделия макаронные	150	9,12	211	6	5	35			44	16	46	8	1	227
Гуляш из говядины	90	59,62	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
Компот из свежих яблок	200	6,85	106			25		8		11	7	5	1	284
Всего	740	96,26	783	28	19	108		27	89	83	307	77	6	

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	
13.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп овощной	250	17,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Изделия макаронные	180	10,94	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Гуляш из говядины	100	69,47	265	18	21	12		4	17	20	164	25	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	6,85	106			25		8		11	7	5	1	284
Всего	780	107,93	851	32	33	116		28	100	88	333	82	6	

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	
13.03.2024 г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп овощной	250	17,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Изделия макаронные	150	9,12	211	6	5	35			44	16	46	8	1	227
Гуляш из говядины	90	59,62	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
Компот из свежих яблок	200	6,85	106			25		8		11	7	5	1	284
	740	96,26	783	28	19	108		27	89	83	307	77	6	
завтрак														
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Макароны с сыром запечен	150	26,43	219	5	8	28			58	27	68	11	2	124
Всего	1090	125,69	1051	33	27	148		27	147	120	377	91	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	
13.03.2024 г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп овощной	250	17,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Изделия макаронные	180	10,94	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Гуляш из говядины	100	69,47	265	18	21	12		4	17	20	164	25	2	209
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	6,85	106			25		8		11	7	5	1	284
	780	107,93	851	32	33	116		28	100	88	333	82	6	
завтрак														
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Макароны с сыром запечен	150	26,43	219	5	8	28			58	27	68	11	2	124
Зеленый горошек	30	10,47	30	2		5								
Всего	1160	147,83	1149	39	41	161		28	158	125	403	96	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)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
14.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградск.	210	23,98	126	4	9	27		14	33	32	70	26	1	42
Рис отварной	150	9,53	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Кнели из кур с рисом	90	40,17	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
Кисель витаминизиров.	200	7,12	109			27		24		60				274
Винегрет овощной	100	12,66	129	1	10	8		9		22	41	19	1	1
Всего	800	96,26	982	29	46	134		48	115	150	392	113	6	

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	
14.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградск.	250	29,55	132	6	10	29		14	33	32	70	26	1	42
Рис отварной	180	10,51	251	5	8	43			44	7	83	27	1	224
Кнели из кур с рисом	100	45,29	282	18	21	11		1	38	17	154	24	2	208
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,12	109			27		24		60				274
Винегрет овощной	100	12,66	129	1	10	8		9		22	41	19	1	1
Всего	880	107,93	1021	34	50	142		48	115	150	392	113	6	

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	
14.03.2024 г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Рассольник ленинградск.	210	23,98	126	4	9	27		14	33	32	70	26	1	42
Рис отварной	150	9,53	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Кнели из кур с рисом	90	40,17	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
Кисель витаминизиров.	200	7,12	109			27		24		60				274
Винегрет овощной	100	12,66	129	1	10	8		9		22	41	19	1	1
	800	96,26	982	29	46	134		48	115	150	392	113	6	
завтрак														
Йогурт	95	29,43	62			14								
Всего	895	125,69	1044	29	46	148		48	115	150	392	113	6	

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	
14.03.2023г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинградск.	250	29,55	132	6	10	29		14	33	32	70	26	1	42
Рис отварной	180	10,51	251	5	8	43			44	7	83	27	1	224
Кнели из кур с рисом	100	45,29	282	18	21	11		1	38	17	154	24	2	208
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,12	109			27		24		60				274
Винегрет овощной	100	12,66	129	1	10	8		9		22	41	19	1	1
	880	107,93	1021	34	50	142		48	115	150	392	113	6	
завтрак														
Йогурт	95	29,43	62			14								
Сок	200	21,90	92	1		20								293
Всего	1175	147,83	1175	35	50	176		48	115	150	392	113	6	

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	
15.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Борщ с капустой	200	11,25	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Рагу из мяса птицы	200	40,25	155	9	12	8		5		14	82	24	1	214
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
Апельсин	170	33,39	43	2		8		60		34	23	13		13016.03
Всего	820	96,26	519	18	20	71		94	29	139	250	107	7	

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	
15.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Борщ с капустой	250	14,06	116	3	8	13		28	31	67	91	47	2	37,01
Рагу из мяса птицы	220	44,28	158	10	13	9		6		16	84	26	1	214
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
Апельсин	210	38,22	46	3		9		63		35	25	16		13016.03
Всего	930	107,93	530	21	22	75		101	31	144	258	114	7	

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	
15.03.2024 г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Борщ с капустой	200	11,25	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Рагу из мяса птицы	200	40,25	155	9	12	8		5		14	82	24	1	214
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
Апельсин	170	33,39	43	2		8		60		34	23	13		13016.03
	820	96,26	519	18	20	71		94	29	139	250	107	7	
завтрак														
Яйцо отварное	40	14,12	63	5	5					22	77	5	1	139
Бутерброд/ масло	50/10	12,31	193	4	9	24			59	13	46	17	1	
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Всего	1120	125,69	824	27	34	107		94	88	184	375	132	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	
15.03.2024 г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Борщ с капустой	250	14,06	116	3	8	13		28	31	67	91	47	2	37,01
Рагу из мяса птицы	220	44,28	158	10	13	9		6		16	84	26	1	214
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
Апельсин	210	38,22	46	3		9		63		35	25	16		13016.03
	930	107,93	530	21	22	75		101	31	144	258	114	7	
завтрак														
Яйцо отварное	40	14,12	63	5	5					22	77	5	1	139
Бутерброд/ масло/ сыр	50/10/30	22,78	296	12	17	24			59	283	223	32	1	
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Всего	1260	147,83	938	38	44	111		101	90	459	560	154	9	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова