

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	
15.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп овощной	250	12,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Рагу из мяса птицы	200	40,25	155	9	12	8		5		14	83	24	1	214
Салат из свежей капусты	100	17,70	97	1	7	7		29		33	24	13		4
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	160	21,50	71	2		13								
Всего	970	96,26	599	19	25	77		50	30	95	216	82	3	

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	
15.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп овощной	250	12,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Рагу из мяса птицы	250	50,31	194	11	15	10		6		18	103	30	1	214
Салат из свежей капусты	100	17,70	97	1	7	7		29		33	24	13		4
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	170	23,11	71	2		13								
Всего	1020	102,89	638	21	28	79		51	30	99	236	88	3	

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	
15.01.2024г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Суп овощной	250	12,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Рагу из мяса птицы	200	40,25	155	9	12	8		5		14	82	24	1	214
Салат из свежей капусты	100	17,70	97	1	7	7		29		33	24	13		4
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
завтрак														
Суп овощной	250	12,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Салат из свежей капусты	100	17,70	97	1	7	7		29		33	24	13		4
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Апельсин	130	19,22	71	2		13								
Всего	1530	125,69	854	23	37	109		95	60	164	304	103	4	

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	
15.01.2024г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп овощной	250	12,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Рагу из мяса птицы	250	50,31	194	11	15	10		6		18	103	30	1	214
Салат из свежей капусты	100	17,70	97	1	7	7		29		33	24	13		4
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
завтрак														
Суп овощной	250	12,87	109	3	5	13		16	30	26	63	25	1	59
Салат из свежей капусты	100	17,70	97	1	7	7		29		33	24	13		4
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Апельсин	300	31,30	71	2		13								
Всего	1700	147,83	893	25	40	111		96	60	168	325	129	4	

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	
16.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250/10	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
Биточки куриные	90	34,66	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	23,66	103	8	8					180	118	10		366
Яйцо куриное	40	13,50	63	5	5					22	77	5	1	139
Всего	820	96,26	895	39	42	95		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	Ca	Р	Mg	Fe	
16.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250/10	12,38	112	2	7	11		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	38,51	265	18	21	12		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	29,86	137	11	11					270	177	15		366
Яйцо куриное	40	13,50	63	5	5					22	77	5	1	139
Всего	870	107,93	997	47	51	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	
16.01.2024г. 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
Биточки куриные	90	34,66	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	10,00	63	5	5					22	77	5	1	139
завтрак														
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Сыр полутвердый	40	29,35	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
Яблоко	150	16,50	66			15								
Всего	1230	125,69	1169	40	48	146		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	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	
16.01.2024г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,38	112	2	7	11		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	38,51	265	18	21	12		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	10,00	63	5	5					22	77	5	1	139
завтрак														
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Сыр полутвердый	40	29,35	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
Яблоко	200	33,17	66			15								
Всего	1320	147,83	1237	45	54	152		43	186	399	605	142	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	
17.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Борщ с капустой	250	11,25	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Голубцы ленивые	90	35,43	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	1,14	49			12				10	2	3		300
Яблоко	150	32,29	62			14								
Всего	890	96,26	637	17	23	90		51	131	123	291	122	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	Са	Р	Mg	Fe	
17.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Борщ с капустой	250	11,25	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Пюре картофельное	180	16,02	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Голубцы ленивые	100	41,31	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	1,14	49			12				10	2	3		300
Яблоко	160	35,41	66			15								
Всего	940	107,93	689	19	25	97		56	146	129	317	131	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	
17.01.2024г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Борщ с капустой	250	11,25	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Голубцы ленивые	90	35,43	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	1,14	49			12				10	2	3		300
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
Голубцы ленивые	90	35,43	137	8	9	6		1	58	20	59	24	2	178
Яблоко	100	11,80	62			14								
Всего	1280	125,69	983	28	38	131		77	233	169	451	182	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	
17.01.2024г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Борщ с капустой	250	11,25	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Пюре картофельное	180	16,02	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Голубцы ленивые	100	41,31	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	1,14	49			12				10	2	3		300
завтрак														
Чай с сахаром	200	1,14	49			12				10	2	3		300
Пюре картофельное	180	16,02	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Голубцы ленивые	100	41,31	152	9	10	7		1	64	22	65	27	2	178
Яблоко	120	16,84	62			14								
Всего	1230	147,83	1079	32	42	143		87	263	181	503	200	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	
18.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп крестьянский	250/10	18,46	120	3	6	14		20	40	37	75	21	1	51
Изделия макаронные	150	8,12	211	6	5	35			44	16	46	8	1	227
Фрикадельки из кур. мяса	90	41,74	271	15	17	14		1	38	17	154	24	2	217
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
Шоколад «Крокант»	28	18,29	156	2	11	14								
Всего	778	96,26	982	30	40	126		29	122	93	326	75	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	
18.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп крестьянский	250/10	18,46	120	3	6	14		20	40	37	75	21	1	51
Изделия макаронные	180	9,74	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Котлеты из куриного мяса	100	46,38	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	6,85	106			25		8		11	7	5	1	284
Шоколад «Манго»	40	23,70	156	2	11	14								
Всего	830	107,93	1077	32	42	134		29	135	98	352	79	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	
18.01.2024г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп крестьянский	250/10	18,46	120	3	6	14		20	40	37	75	21	1	51
Изделия макаронные	180	9,74	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Котлеты из куриного мяса	100	46,38	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	6,85	106			25		8		11	7	5	1	284
завтрак														
Сок	200	20,00	92	1		20		4		14	14	8	3	300
Йогурт	95	27,72	62			14								
Шоколад «Манго»	40	15,88	156	2	11	14								
Всего	11125	147,83	1173	33	42	164		33	135	112	366	83	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	
18.01.2024г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп крестьянский	250	18,46	120	3	6	14		20	40	37	75	21	1	51
Изделия макаронные	150	8,12	211	6	5	35			44	16	46	8	1	227
Фрикадельки из мяса кур	90	41,74	271	15	17	14		1	38	17	154	24	2	217
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
завтрак														
Сок	200	20,00	92	1		20		4		14	14	8	3	300
Йогурт	95	27,72	62			14								
Всего	1035	125,69	980	29	29	146		33	122	107	340	83	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	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	
19.01.2024г. 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	200/10	28,48	232	4	15	16		6	33	33	55	25	1	42.01
Рис отварной	150	9,53	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Котлета мясная	90	54,31	227	14	15	7			38	14	178	29	3	189
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
Всего	700	96,26	662	16	38	99		6	115	76	362	101	5	

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	
19.01.2024 г. 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	250/10	35,01	290	5	19	20		7	41	41	69	31	1	42.01
Рис отварной	180	11,44	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Котлета мясная	100	57,54	253	15	17	8			42	15	198	32	3	189
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
Всего	790	107,93	992	29	45	112		7	136	86	412	126	5	

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	
19.01.2024г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинградск.	250	23,98	232	4	15	16		6	33	33	55	25	1	42,01
Рис отварной	150	9,53	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Котлета мясная	90	54,31	227	14	15	7			38	14	178	29	3	189
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	3	300
завтрак														
Кисель витаминизиров.	200	4,31	109			27		24		60				274
Апельсин	170	29,62	166	2	11	14								
Всего	1110	125,69	1137	28	49	140		30	115	136	362	101	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	
19.01.2024г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинградск.	250/10	29,97	290	5	19	20		7	41	41	69	31	1	42.01
Рис отварной	180	11,44	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Котлета мясная	100	57,54	253	15	17	8			42	15	198	32	3	189
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	3	300
завтрак														
Кисель витаминизиров.	200	4,31	109			27		24		60				274
Апельсин	150	25,63	166	2	11	14								
Булочка домашняя	60	15,00	228	4	7	37								312
Всего	1200	147,83	1496	35	63	190		31	136	146	412	116	8	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова