

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	
16.10.2023г. 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	46,51	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	12,31	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	
16.10.2023 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	10,74	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Тефтели мясные	100	48,87	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	18,46	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	Ca	P	Mg	Fe	
16.10.2023г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Щи из свежей капусты	250	12,40	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	125,69	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	
16.10.2023 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	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	
17.10.2023г. 1 ступень														
обед														
Борщ с капустой	200	11,25	93	2	6	9		20	23	53	71	36	2	37,01
Пюре картофельное	150	13,35	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Фрикадельки куриные	90	35,43	271	15	17	14		1	58	20	59	24	2	217
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из сухофруктов	200	6,03	120	1		28		1		42	38	27	1	283
Йогурт	95	22,90	68	5		4		1		122	96	15		
Всего	785	91,76	830	30	30	102		48	125	265	407	152	7	

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор-ции (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	
17.10.2023 г. 2 ступень														
обед														
Борщ с капустой	250	14,07	116	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
Фрикадельки куриные	100	41,31	301	17	19	15		2	64	22	65	27	2	217
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из сухофруктов	200	5,79	120	1		28		1		42	38	27	1	283
Йогурт	95	22,90	68	5		4		1		122	96	15		
Всего	875	102,89	916	140	34	110		59	146	283	449	170	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	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	
17.10.2023г. 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	
17.10.2023 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	Са	Р	Mg	Fe	
18.10.2023г. 1 ступень														
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
Котлеты из куриного мяса	90	36,93	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	6,85	106			25		8		11	7	5	1	284
Соус молочный	40	3,63	46	1	3	4			9	1	30	5		256
Шоколад «Крокант»	28	14,97	156	2	11	14								
Всего	808	91,76	996	30	42	129		29	131	94	356	80	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	
18.10.2023 г. 2 ступень														
обед														
Суп крестьянский	250	18,46	120	3	6	14		20	40	37	75	21	1	51
Изделия макаронные	180	12,54	253	7	6	42			53	19	55	10	1	227
Котлеты из куриного мяса	100	42,73	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
Соус молочный	50	4,54	58	2	4	5			15	1	50	8		256
Шоколад «Крокант»	28	14,97	156	2	11	14								
Всего	858	102,89	1077	34	46	139		29	150	99	402	87	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	
18.10.2023г. 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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
18.10.2023 г. 2 ст. ОБЗ														
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	Ca	Р	Mg	Fe	
19.10.2023г. 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	200	15,98	126	4	9	27		6	33	33	55	25	1	42.01
Рис отварной	150	9,53	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Биточки куриные	90	32,55	239	14	16	7			38	14	178	29	3	189
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
Соус молочный	30	3,63	35	1	2	3			9	1	30	5		256
Пирожное «Озера»	32	18,70	166	2	11									
Всего	752	91,76	1012	30	46	121		10	124	81	404	111	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	
19.10.2023 г. 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	250	19,98	156	5	12	34		7	41	41	69	31	1	42.01
Рис отварной	180	11,44	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Биточки куриные	100	37,77	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
Сок в ассортименте	200	8,57	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Соус молочный	30	3,63	35	1	2	3			9	1	30	5		256
Пирожное «Озера»	32	18,70	166	2	11									
Всего	842	102,89	1103	33	51	137		11	145	91	454	126	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	
19.10.2023г. 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	
19.10.2023 г. 2 ст. ОВЗ														
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	
20.10.2023г. 1 ступень														
обед														
Суп овощной	250	12,87	118	5	6	13		16	30	26	63	25	1	44
Рагу из мяса птицы	200	30,12	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
Сок в ассортименте	200	9,71	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Мини рулет «Яшкино»	35	18,56	133	2	5	21								
Всего	835	91,76	713	22	31	93		54	30	99	228	87	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	
20.10.2023 г. 2 ступень														
обед														
Суп овощной	250	12,87	118	5	6	13		16	30	26	63	25	1	44
Рагу из мяса птицы	250	37,96	194	12	15	9		6		18	103	30	2	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
Сок в ассортименте	200	9,71	92	1		20		4		14	14	8	3	293
Батончик «Манго»	40	21,85	32	1	1	6								
Всего	890	102,89	793	24	39	1		119	113	211	387	136	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	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	
20.10.2023г. 1 ст. ОБЗ														
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	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	
20.10.2023 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