

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	
18.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	200/10	32,25	126	4	9	27		14	33	32	70	26	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	47,69	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
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	150	10,52	70			15		15		24	16	13	2	11001
Всего	730	96,26	660	31	20	107		30	62	301	396	91	5	

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	
18.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	250/10	41,80	157	5	11	34		18	41	40	87	32	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	47,69	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
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	180	12,64	79			17		17		27	18	15	2	11001
Всего	810	107,93	700	32	22	116		36	70	312	415	99	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	
18.03.2024г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Рассольник ленинград- ский	200/10	32,25	126	4	9	27		14	33	32	70	26	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	47,69	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
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	150	10,52	70			15		15		24	16	13	2	11001
	730	96,26	660	31	20	107		30	62	301	396	91	5	
завтрак														
Сыр порционно	30	23,63	103	8	8				59	270	177	16		366
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Всего	1190	125,69	953	99	30	170		44	95	354	512	137	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)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
18.03.2024г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Рассольник ленинград- ский	250/10	41,80	157	5	11	34		18	41	40	87	32	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	47,69	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
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	180	12,64	79			17		17		27	18	15	2	11001
завтрак	810	107,93	700	32	22	116		36	70	312	415	99	5	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	85/20	34,10	252	20	8	25		2	25	189	224	27	1	4
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
Всего	1180	147,83	1119	56	31	177		38	95	523	685	146	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	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	
19.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп картоф. с фрикадельк.	250	35,91	199	12	15	18		23	26	25	150	46	6	48
Пюре картофельное	150	16,83	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	25,05	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
Кисель витаминизиров.	200	7,00	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	8,67	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Всего	840	96,26	910	37	35	126		94	88	192	541	172	11	

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	
19.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп картоф. с фрикадельк.	250	35,91	199	12	15	18		23	26	25	150	46	6	48
Пюре картофельное	180	20,19	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	90	25,05	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
Кисель витаминизиров.	200	7,00	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	8,67	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Яйцо	20	8,31	232	2	2					11	35	2	1	139
Всего	890	107,93	1175	40	38	131		99	100	207	596	180	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- 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	
19.03.2024г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп картоф. с фрика- дельк.	250	35,91	199	12	15	18		23	26	25	150	46	6	48
Пюре картофельное	150	16,83	160	3	6	23		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	25,05	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
Кисель витаминизиров.	200	7,00	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	8,67	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
	840	96,26	910	37	35	126		94	88	192	541	172	11	
завтрак														
Кисель витаминизиров.	200	7,00	109			27		24		60				274
Сыр голландский	25	19,63	163	8	10	15		270			177	15		
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Всего	1115	125,69	1300	49	46	192		388	88	264	762	204	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	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	
19.03.2024 г. 2 ст. ОВЗ														
обед														
Суп картоф. с фрикадельк.	250	35,91	199	12	15	18		23	26	25	150	46	6	48
Пюре картофельное	180	20,19	193	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	90	25,05	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
Кисель витаминизиров.	200	7,00	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	8,67	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Яйцо	20	8,31	232	2	2					11	35	2	1	139
	890	107,93	1175	40	38	131		99	100	207	596	180	12	
завтрак														
Кисель витаминизиров.	200	7,00	109			27		24		60				274
Сыр голландский	30	21,43	163	8	10	15		270			177	15		
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Салат витаминный	100	8,67												
Всего	1270	147,83	1565	52	49	197		393	100	279	817	212	13	

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	
20.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250/10	16,09	112	2	7	11		40	57	113	99	52	5	63
Плов из мяса птицы	210	49,11	846	40	40	81		7		49	190	105	4	211
Сыр голландский	20	14,81	68	5	5					180	118	11	4	366
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
Чио рио	35	10,45	156	2	11	14								
Всего	775	96,26	1349	53	64	142		47	57	364	453	188	14	

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	
20.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250/10	16,09	112	2	7	11		40	57	113	99	52	5	63
Плов из мяса птицы	250	53,37	1007	47	47	96		8		58	226	125	5	211
Сыр голландский	30	22,22	103	8	8					270	177	16		366
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
Чио рио	35	10,45	156	2	11	14								
Всего	825	107,93	1545	63	71	157		48	57	463	548	213	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- 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	
20.03.2024г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Щи из свежей капусты	250/10	16,09	112	2	7	11		40	57	113	99	52	5	63
Плов из мяса птицы	210	49,11	846	40	40	81		7		49	190	105	4	211
Сыр голландский	20	14,81	68	5	5					180	118	11	4	366
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
Чоко пай	35	10,45	156	2	11	14								
Всего	775	96,26	1349	53	64	142		47	57	364	453	188	14	
завтрак														
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Масло сливочное	10	7,54	75		8				59	1	2			365
Чай с сахаром	200	3,00	49			12				10	2	3		300
Щи из свежей капусты	250/10	16,09	112	2	7	11		40	57	113	99	52	5	63
Всего	1295	125,69	1703	59	80	189		87	173	500	600	260	20	

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	
20.03.2024г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Щи из свежей капусты	250/10	16,09	112	2	7	11		40	57	113	99	52	5	63
Плов из мяса птицы	250	53,37	1007	47	47	96		8		58	226	125	5	211
Сыр голландский	30	22,22	103	8	8					270	177	16		366
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
Чоко пай	35	10,45	156	2	11	14								
Всего	825	107,93	1545	63	71	157		48	57	463	548	213	11	
завтрак														
Плов из мяса птицы	120	34,10	483	23	23	46		7		28	108	60	2	211
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
Всего	1195	147,83	2195	90	95	239		55	57	513	702	293	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	
21.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	12,82	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	150	9,60	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Кнели куриные	90	49,92	263	16	19	7		1	23	12	34	23	1	208.01
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	6,03	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Батончик «Озера»	23	15,09	125	1	5	19								13 017,07
Всего	763	96,26	983	32	35	137		16	84	74	261	109	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	Ca	Р	Mg	Fe	
21.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Суп гороховый	250865	12,82	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	180	11,36	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Кнели куриные	90	49,92	263	16	19	7		1	23	12	34	23	1	208.01
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	6,03	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Йогурт	95	25,00	125	1	5	19								13 017,07
Всего	808	107,93	1030	33	36	145		16	93	75	277	115	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	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	
21.03.2024 г. 1 ст. ОБЗ														
обед														
Суп гороховый	250	12,82	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	150	9,60	236	4	7	40			44	7	83	27	1	224
Кнели куриные	90	49,92	263	16	19	7		1	23	12	34	23	1	208.01
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	6,03	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Батончик «Озера»	23	15,09	125	1	5	19								13 017,07
завтрак														
Макароны с сыром запеч.	150	14,76	219	5	8	28			58	27	68	11	2	124
Компот из свежих яблок	200	6,03	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Масло сливочное	7	5,84	59		4				29	1	2			365
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	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	
21.03.2024 г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Суп гороховый	250	12,82	127	6	3	19		11	17	29	86	34	2	45,01
Рис отварной	180	11,36	283	5	8	48			53	8	99	33	1	224
Кнели куриные	90	49,92	263	16	19	7		1	23	12	34	23	1	208.01
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Компот из свежих яблок	200	6,03	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Йогурт	95	25,00	125	1	5	19								13 017,07
завтрак														
Макароны с сыром запеч.	150	14,76	219	5	8	28			58	27	68	11	2	124
Компот из свежих яблок	200	6,03	114	1		28		4		14	14	8	3	282
Батончик «Озера»	23	16,31	125	1	5	19								13 017,07
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
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	
22.03.2024г. 1 ступень														
обед														
Борщ с капустой	250	17,66	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Капуста тушеная	150	11,07	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Гуляш из говядины	90	61,73	182	12	12	4		5		30	119	24	2	246
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
Всего	740	96,26	591	22	25	71		105	73	203	319	122	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	
22.03.2024 г. 2 ступень														
обед														
Борщ с капустой	250	17,66	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Капуста тушеная	180	14,10	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Гуляш из говядины	100	70,37	202	13	13	5		6		33	132	27	2	246
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
Всего	780	107,93	637	24	27	76		121	82	222	346	132	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	
22.03.2024г. 1 ст. ОВЗ														
обед														
Борщ с капустой	250	17,66	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Капуста тушеная	150	11,07	131	4	5	20		75	44	86	67	33	1	235
Гуляш из говядины	90	61,73	182	12	12	4		5		30	119	24	2	246
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
	740	96,26	858	31	30	118		35	77	121	321	97	6	
завтрак														
Компот из сухофруктов	200	4,17	106			25		8		11	7	5	1	284
Изделия макаронные	150	9,33	211	6	5	35			44	16	46	8	1	227
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Яйцо вареное	40	13,13												
Всего	1180	125,69	1293	41	36	202		43	121	160	418	127	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	
22.03.2024 г. 2 ст. ОБЗ														
обед														
Борщ с капустой	250	17,66	111	2	7	11		25	29	65	87	45	2	37,01
Капуста тушеная	180	14,10	157	5	6	24		90	53	102	81	40	2	235
Гуляш из говядины	100	70,37	182	12	12	4		5		30	119	24	2	246
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
Компот из сухофруктов	200	4,17	106			25		8		11	7	5	1	284
	780	107,93	975	31	40	125		35	145	125	332	99	6	
завтрак														
Яблоко	180	20,18	79			17		17		27	18	15	2	11001
Компот из сухофруктов	200	4,17	106			25		8		11	7	5	1	284
Хлеб пшеничный 1С	50	2,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Изделия макаронные	180	12,75	211	6	5	35			44	16	46	8	1	227
Всего	1392	147,83	1489	41	46	226		60	189	191	447	144	11	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова