

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 | |
| 25.09.2023г. 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 | |
| 25.09 .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 | Са | Р | Mg | Fe | |
| 25.09.2023г. 1 ст. ОБЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 25.09.2023 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 | |
| 26.09.2023г. 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 | 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 | |
| 26.09.2023 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 | |
| 26.09.2023г. 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 | |
| 26.09.2023 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 | |
| 27.09.2023г. 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 | |
| 27.09.2023 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 | |
| 27.09.2023г. 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 | |
| 27.09.2023 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 | |
| 28.09.2023г. 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 | Са | Р | Mg | Fe | |
| 28.09.2023 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 | |
| 28.09.2023г. 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 | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (мг) | | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------|-----------|------------|---------------|-----------|------------|---------------------------|------------|------------|----------|-------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| 28.09.2023 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 | |
| 29.09.2023г. 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 | |
| 29.09.2023 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 | 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 | |
| 29.09.2023г. 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 | 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 | |
| 29.09.2023 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