

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва**

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
04.09.2023														
Завтрак														
Суп крестьянский с крупой	250/10	32.64	120	-	20	40	3	6	14	37	21	75	1	51
Плов из мяса птицы	210	42.19	747,09	-	8	-	37,2	45,33	41,05	58	125	226	4	211
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Фрукт-яблоко	75	6,73	35				1	1	8					
Итого		91,76												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва**

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
04.09.2023														
Завтрак														
Суп крестьянский с крупой	250/10	32.64	120	-	20	40	3	6	14	37	21	75	1	51
Плов из мяса птицы	210	42.19	747,09	-	8	-	48	47	97	58	125	226	4	211
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Фрукт-яблоко	75	6,73	35				1	1	8					
Огурец свежий	60	11,13	8						2					
Итого		102,89												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва

2 ступень (6,7,8 классы ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
04.09.2023														
Завтрак														
Суп крестьянский с крупой	250/10	32.64	120	-	20	40	3	6	14	37	21	75	1	51
Плов из мяса птицы	210	42.19	747,09	-	8	-	48	47	97	58	125	226	4	211
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Яйцо отварное	40	7,8	63				5	5	0					139
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Чай с сахаром	200	5,00	35				0	0	15					493
Фрукт-яблоко	75	8,20	35				1	1	8					
Йогурт	130	38	100				2	3	17					
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
05.09.2023														
Завтрак														
Борщ из свежей капусты	200	33,36	104,16	-	20	23	2	6	9	53	36	71	2	37,01
Фрикадельки из куринного мяса	90	23,86	271	-	1	58	15	17	14	20	24	59	2	217
Соус молочный	30	5,59	37	-			1	2	3					256
Картофельное пюре	150	12,02	160	-	25	44	3	6	23	16	33	99	1	241
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Кондитерское изделие	30	6,73	125				1	5	19					
Итого		91,76												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
05.09.2023														
Завтрак														
Борщ из свежей капусты	200	33,36	116	-	25	29	2	7	11	65	45	87	2	35
Фрикадельки из куринного мяса	90	23,86	301	-	2	64	17	19	15	22	27	65	2	161
Соус молочный	30	5,59	37	-			1	2	3					256
Картофельное пюре	150	12,02	106,97	-	-	-	2,13	4,04	15,53	-	-	-	-	241
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Кондитерское изделие	30	6,73	125				1	5	19					
Огурец свежий	60	11,13												
Итого		102,89												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва**

2 ступень (6,7,8 классы ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
05.09.2023														
Завтрак														
Борщ из свежей капусты	200	33,36	116	-	25	29	2	7	11	65	45	87	2	35
Фрикадельки из куринного мяса	90	23,86	301	-	2	64	17	19	15	22	27	65	2	161
Соус молочный	30	5,59	37	-			1	2	3					256
Картофельное пюре	150	12,02	106,97	-	-	-	2,13	4,04	15,53	-	-	-	-	241
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Огурец свежий нарезка	60	10,80	8				0	0	2					
Завтрак 2														
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	11					
Кондитерское изделие	50	15,00	125				1	5	19					
Фрукт-яблоко	80	13,00	71				1	1	15					493
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
06.09.2023														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,24	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Тефтели мясные с рисом	90	25,93	252	-	3	15	12	17	12	18	22	147	2	202
Макаронные изделия	150	10,07	269	-	-	44	9	8	39	16	138	207	5	219
Соус	30	5,59												
Компот из с/ф	200	6,40	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Огурец свежий	60	6,73 ₹	8						2					
Итого		91,76												

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва**

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
06.09.2023														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,24	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Тефтели мясные	100	28,00	311	-	3	17	18	21	12	20	25	164	2	202
Макаронные изделия	180	10,80	322	-	-	53	10	10	47	19	166	249	6	219
Соус	30	5,59												
Компот из с/ф	200	6,40	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Огурец свежий	60	6,73 Р	8						2					
Апельсин	105	8,33	120				1	0	28					
Итого		102,89												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Голокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва

2 ступень (6,7,8 классы ОБЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
06.09.2023														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,24	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Тефтели мясные	90	25,93	311	-	3	17	18	21	12	20	25	164	2	202
Макаронные изделия	150	10,07	322	-	-	53	10	10	47	19	166	249	6	219
Соус	30	5,59												
Компот из с/ф	200	6,40	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Завтрак 2														
Сдоба обыкновенная	60	19,80Р	193				5	4	35					
Чай с сахаром	200	5,00	35				0	0	15					493
Йогурт	130	38	100				2	3	12					
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Голокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.09.2023														
Завтрак														
Рассольник ленинград- ский на курином бульоне	200/10	31,12	126	-	6	33	4	9	27	33	25	55	1	42,01
Рулет из говядины с яй- цом	90	32.06	155	-	-	109	13	9	5	22	20	169	2	198
Каша пшеничная рассып- чатая	150	6,06	232	-	-	44	9	5	37	25	23	191	1	227
Соус молочный	30	5,59	46											
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	30	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Зеленый горошек консер- вированный	50	6,73 Р	30				2		5					
Итого		91,76 Р												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.09.2023														
Завтрак														
Рассольник ленинград- ский на курином бульоне	250/10	37,50	126	-	6	33	5	12	34	41	31	69	1	42,01
Рулет из говядины с яй- цом	100	35,00	155	-	-	109	15	12	5	22	20	169	2	198
Каша пшеничная рассып- чатая	180	7,20	232	-	-	53	11	6	44	29	28	229	1	227
Соус молочный	50	9,00	46											
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Зеленый горошек консер- вированный	20	3,99Р	10				1		3					
Итого		102,89												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва

2 ступень (6,7,8 классы ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.09.2023														
Завтрак														
Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	31,12	126	-	6	33	5	12	34	41	31	69	1	42,01
Рулет из говядины с яйцом	90	32,06	155	-	-	109	15	12	5	22	20	169	2	198
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,06	232	-	-	53	11	6	44	29	28	229	1	227
Соус молочный	30	5,59	46											
Компот из с/ф	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Бутерброд с сыром и маслом	50/10/10	19,80₽	122				5	8	8					377
Чай с сахаром	200	5,00	35				0	0	15					493
Йогурт	130	38	100				2	3	17					
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва**

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
08.09.2023														
Завтрак														
Суп пюре из разных овощей	250	39,55	109	-	16	30	3	5	13	26	25	63	1	59
Рагу из птицы	200	33,28	155	-	5	-	9	12	8	14	24	83	1	214
Гренки из хлеба пшеничного	30	2,28	127	-	-	-	4	1	25	70	8		1	75
Компот из с/ф	200	6,4	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Бисквит	30	6,45	105				2	2	16					
Итого		91,76												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
08.09.2023														
Завтрак														
Суп пюре из разных овощей	250	39.55	109	-	16	30	3	5	13	26	25	63	1	59
Рагу из птицы	200	33.28	194	-	6	-	12	15	9	18	30	103	2	214
Гренки из хлеба пшеничного	30	2,28	127	-	-	-	4	1	25	70	8		1	75
Компот из с/ф	200	6,4	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Бисквит	30	6,45	105				2	2	16					
Фрукт яблоко	150	10,37	71				1	1	15					
Итого		102,89												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва**

2 ступень (6,7,8 классы ОБЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
08.09.2023														
Завтрак														
Суп пюре из разных овощей	250	39,55	109	-	16	30	3	5	13	26	25	63	1	59
Рагу из птицы	200	33,28	194	-	6	-	12	15	9	18	30	103	2	214
Гренки из хлеба пшеничного	30	2,28	127	-	-	-	4	1	25	70	8		1	75
Компот из с/ф	200	6,4	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Бисквит	100	21,8	105				2	2	16					
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	11					493
Фрукт - яблоко	116	17,44	71				1	1	15					
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова