

**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- центу- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.11.2023														
Рассольник Ленин- градский	200/10	31,12	126	-	14	33	4	9	27	32	26	70	1	42
Биточки рыбные	90	26,10	182	-	-	21	17	3	22	48	58	219	2	161
Масло сливочное обог.	5	3,55	37			9	1	2	3	1	5	30		365
Пюре картофельное	150	17,80	160	-	25	44	3	6	23	16	33	99	1	241
Компот из свеж., яблок	200	6,40	106	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	284
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Огурец свежий	30	2,99	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 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	
07.11.2023														
Рассольник Ленинградский	250/10	33,40	156	-	14	33	5	12	34	40	28	76	2	42
Биточки рыбные	100	31,95	202	-	-	21	19	3	24	53	64	244	3	161
Масло сливочное обог	5	3,55	37			9	1	2	3	1	5	30		365
Пюре картофельное	150	17,80	193	-	25	44	4	7	28	16	33	99	2	241
Компот из свеж, яблок	200	6,40	106	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	284
Хлеб пшеничный	60	4,56	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Огурец свежий	50	5,23	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

ОВЗ 1 ступень

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	
07.11.2023														
Рассольник Ленинградский	250/10	31,12	156	-	14	33	5	12	34	40	28	76	2	42
Биточки рыбные	90	26,10	202	-	-	21	19	3	24	53	64	244	3	161
Масло сливочное	10	7,10	37			9	1	2	3	1	5	30		365
Пюре картофельное	150	17,80	193	-	25	44	4	7	28	16	33	99	2	241
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Хлеб пшеничный	60	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Завтрак 2														
Бутерброд	50/8/10	30,37	122				5	8	82					377
Чай с сахаром	200	4,70	60				0	0	15					497
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

ОВЗ 2 ступень

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	
07.11.2023														
Рассольник Ленинградский	250/10	33.40	156	-	14	33	5	12	34	40	28	76	2	42
Биточки рыбные	100	31.95	202	-	-	21	19	3	24	53	64	244	3	161
Масло сливочное	5	3.55	37			9	1	2	3	1	5	30		365
Пюре картофельное	180	18,46	193	-	25	44	4	7	28	16	33	99	2	241
Компотиз свежих ябл.	200	6,40	106	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	284
Хлеб пшеничный	60	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Завтрак 2														
Бутерброд	50/8/10	21.57	122				5	8	82					377
Чай с сахаром	200	4.70	49				0	0	15					300
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	11					
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	
08.11.2023														
Завтрак														
Суп с макарон изделиями	200	27,70	179	-	-	-	8	7	20	29	35	69	1	47
Тефтели мясн,с рисом	90	36,12	252	-	2	23	16	19	8	13	24	35	1	202
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,35	269	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	219
Кисель из концентрат.	200	4,70	109	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	274
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Соус томат	30	5,59	35	-	-	-	1	2	3	-	-	-	-	30
Зелен.горошек консерв.	50	6,50	30				2		5					
Итого		91,76												

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 (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	
08.11.2023														
Завтрак														
Суп с макарон изделиями	250	27,70	223	-	-	-	10	9	25	37	44	86	2	47
Тефтели мясные с рис.	100	40,10	252	-	2	23	18	21	8	14	26	38	3	202
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,82	269	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	219
Кисель из концентрата	200	4,70	109	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	274
Хлеб пшеничный	60	4,56	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Соус томат	30	5,59	35	-	-	-	1	2	3	-	-	-	-	30
Зелен.горошек консерв.	80	11,42	30				2		5					
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

ОВЗ 1 ступень

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	
08.11.2023														
Завтрак														
Суп с макарон изделиями	200	27,70	223	-	-	-	10	9	25	37	44	86	2	47
Тефтели «Ежики»	90	36,12	252	-	2	23	18	21	8	14	26	38	3	202
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,35	269	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	219
Кисель из концентрата	200	4,70	109	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	274
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Соус томат	30	5,59	35	-	-	-	1	2	3	-	-	-	-	30
Завтрак 2														
Печенье сдобное	50	16,43	71				1	1	15					
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	11					
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

ОВЗ 2 ступень

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	
08.11.2023														
Завтрак														
Суп с макарон изделиями	250	27,70	223	-	-	-	10	9	25	37	44	86	2	47
Тефтели мясн., с рисом	100	40,10	252	-	2	23	18	21	8	14	26	38	3	202
Каша гречн., рассыпч.	180	8,82	269	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	219
Кисель из концентрата	200	4,70	109	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	274
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Соус томат	30	5,59	35	-	-	-	1	2	3	-	-	-	-	30
Завтрак 2														
Огурец свежий(нарезка)	80	10,62	8				0	0	2					319
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002
Йогурт	130	38,00	100				2	3	17					
Чай с сахаром	200	4,70	60				0	0	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	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
09.11.2023														
Завтрак														
Суп гороховый	250	22,35	129	-	12	18	6	3	19	30	35	87	2	45.01
Котлета куриная	90	29,55	227	-	-	38	14	15	7	14	29	178	3	189
Рис отварной	150	7,44	225	-	-	44	4	5	40	7	27	83	1	224
Компот из свеж , яб- лок	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
Соус молочный	30	5,59	37	-			1	2	3					256
Фрукты свежие	120	16.63	71				1	1	15					
Итого		91,76												

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 (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	
09.11.2023														
Завтрак														
Суп гороховый	250	22,35	129	-	12	18	6	3	19	30	35	87	2	45.01
Котлета куриная	100	33,10	253	-	-	42	15	17	8	15	32	198	3	189
Рис отварной	180	9,00	270	-	-	44	4	5	40	7	27	83	1	224
Компот из свежих яблок	200	6,40	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283
Хлеб пшеничный	30	4,56	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Соус молочный	30	5,59	37	-			1	2	3					256
Фрукты свежие	180	21,89	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**

ОВЗ 1 ступень

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	
09.11.2023														
Завтрак														
Суп гороховый	250	22,25	129	-	12	18	6	3	19	30	35	87	2	45.01
Котлета куриная	90	30,90	253	-	-	42	15	17	8	15	32	198	3	189
Рис отварной	150	7,44	270	-	-	44	4	5	40	7	27	83	1	224
Компот из свеж., плод.	200	6,40	114	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	282
Хлеб пшеничный	30	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Соустоматный	50	5,59	37	-			1	2	3					265
Завтрак 2														
Ватрушка с повидлом	60	21,36	219				7	3	42					330
Чай	200	4,70	43				0	0	11					
Яблоко свежее	180	23,25	71				1	1	17					
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

ОВЗ 2 ступень

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	
09.11.2023														
Завтрак														
Суп гороховый	250	22,35	129	-	12	18	6	3	19	30	35	87	2	45.01
Котлета куриная	100	33,10	253	-	-	42	15	17	8	15	32	198	3	189
Рис отварной	180	9,00	270	-	-	44	4	5	40	7	27	83	1	224
Компот из свеж., яблок	200	4,70	114	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	282
Хлеб пшеничный	30	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Соус молочный	30	5,59	37	-			1	2	3					256
Завтрак 2														
Ватрушка с повидлом	60	23,36	219				7	3	42					330
Сок фруктовый	200	24,00	43				0	0	11					
Яблоко свежее	150	21,93	71				1	1	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	
10.11.2023														
Завтрак														
Суп рыбный	250	26,18	184	-	24	18	7	8	21	64	45	77	1	72
Капуста тушеная	150	11.23	131	-	74	44	4	5	20	85	33	67	2	235
Кнели из куриного мяса с рисом	90	29,55	227	-	1	38	14	16	13	17	24	154	1	189
Сок в ассортименте	200	21.00	92	-	1	-	1	-	20	42	27	38	1	293
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
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	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
10.11.2023														
Завтрак														
Суп рыбный	250	26,18	184	-	24	18	7	8	21	64	45	77	1	72
Капуста тушеная	180	13,50	157	-	90	53	5	6	24	102	40	81	2	235
Кнели из куринно- го мяса с рисом	100	32,0	266	-	1	38	16	18	15	19	26	171	2	189
Сок в ассортимен- те	200	21.00	92	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	293
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Кондитерское из- делие	30	6,41	125				1	1	19					
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

ОВЗ 1 ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
10.11.2023														
Завтрак														
Суп рыбный	250	26,18	184	-	24	18	7	8	21	64	45	77	1	72
Капуста тушеная	150	11,23	157	-	90	53	5	6	24	102	40	81	2	235
Кнели кур с рисом	90	29,55	264	-	1	38	16	18	15	19	26	171	2	208
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														
Кондитерское из- делие	30	6,73	125				1	1	19					
Сок фруктовый	200	24,00	60				0	0	15					493
Фрукт-Яблоко	150	17,80	71				1	1	15					
Итого		125,69												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

ОВЗ 2 ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
10.11.2023														
Завтрак														
Суп рыбный	250	26,18	184	-	24	18	7	8	21	64	45	77	1	72
Капуста тушеная	180	13,50	157	-	90	53	5	6	24	102	40	81	2	235
Кнели из куринно- го мяса с рисом	100	28,75	264	-	1	38	16	18	15	19	26	171	2	208
Сок в ассортимен- те	200	21.00	92	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	293
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Кондитерское из- делие	40	11,90	125				1	1	19					
Чай с сахаром	200	4.70	49				0	0	15					493
Йогурт	130	38.00	100				2	3	17					
Итого		147,83												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова