

**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	
19.02.2024г														
Завтрак														
Щи из свежей ка- пусты с картофе- лем	250/10	34,04	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлета куриная	90	31,70	239	-	3	15	17	19	11	18	22	147	2	209
Макаронные изд.,отварные	150	6,85	211	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	227
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Кондитерское из- дел.	45	15,17	71				1	1	15					
Итого		96,26												

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	
19.02.2024г														
Завтрак														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	34,04	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлета куринная	90	31,70	239	-	3	15	17	19	11	18	22	147	2	209
Макаронные изд., отварные	180	8,10	211	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	227
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Кондитерское издел.	30	7,12	71				1	1	15					
Фрукт	120	18,47	71				1	1	15					
Итого		107,93												

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	
19.02.2024г														
Завтрак														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,24	91		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлеты из кур, мяса	90	30,90	239	-	3	15	17	19	11	18	22	147	2	209
Макаронные изд., отварные	150	6,25	211	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	227
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	-	-	12	42	27	38	1	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Яйцо отварное	40	6,80	118				4	1	24					139
Хлеб пшеничный (Осень - Весна)	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Чай с сахаром	200	4,70	60				0	0	15					493
Яблоко свеж.	100	15,83	110				0	0	23					112
Печенье сдобное	50	15,67	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	
19.02.2024г														
Завтрак														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,24	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63
Котлета куриная	100	36,17	280	-	3	15	17	19	11	18	22	147	2	200
Макаронные изделия отварные	180	7.50	211	-	-	44	6	5	35	16	8	46	1	227
Чай с сахаром	200	4,70	49	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	300
Хлеб пшеничный	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Завтрак 2														
Яйцо отварное	40	8,20	118				4	1	24					139
Хлеб пшеничный (Осень - Весна)	50	3,80	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002
Чай с сахаром	200	4,70	49				0	0	15					300
Яблоко свеж.	50	7,72	110				0	0	23					112
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	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	
20.02.2024.г														
Рассольник Ленин- градский	200/10	32,10	126	-	14	33	4	9	27	32	26	70	1	42
Биточки рыбные	90	26,95	182	-	-	21	17	3	22	48	58	219	2	161
Масло сливочное обог.	5	4,60	37			9	1	2	3	1	5	30		365
Пюре картофельное	150	18,70	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	3,71	8						2					
Итого		96,26												

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	
20.02.2024.г														
Рассольник Ленинградский	250/10	34,70	156	-	14	33	5	12	34	40	28	76	2	42
Биточки рыбные	100	32,95	202	-	-	21	19	3	24	53	64	244	3	161
Масло сливочное обог	5	4,60	37			9	1	2	3	1	5	30		365
Пюре картофельное	150	18,70	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	6,02	8						2					
Итого		107,93												

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	
20.02.2024г														
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	
20.02.2024г														
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	
21.02.2024.г														
Завтрак														
Суп с макарон изделиями	200	28,30	179	-	-	-	8	7	20	29	35	69	1	47
Тефтели мясн,с рисом	90	37,00	252	-	2	23	16	19	8	13	24	35	1	202
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,68	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	5,80	35	-	-	-	1	2	3	-	-	-	-	30
Зелен.горошек консерв.	50	7,98	30				2		5					
Итого		96,26												

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	
21.02.2024.г														
Завтрак														
Суп с макарон изделиями	250	28,30	223	-	-	-	10	9	25	37	44	86	2	47
Тефтели мясные с рис.	100	41,00	252	-	2	23	18	21	8	14	26	38	3	202
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,95	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	5,80	35	-	-	-	1	2	3	-	-	-	-	30
Зелен.горошек консерв.	80	12,62	30				2		5					
Итого		107,93												

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	
21.02.2024г														
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	
21.02.2024г														
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	
22.02.2024.г														
Завтрак														
Суп гороховый	250	23,05	129	-	12	18	6	3	19	30	35	87	2	45.01
Котлета куриная	90	30,55	227	-	-	38	14	15	7	14	29	178	3	189
Рис отварной	150	9,50	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	5,80	37	-			1	2	3					256
Фрукты свежие	120	17,16	71				1	1	15					
Итого		96,26												

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	
22.02.2024.г														
Завтрак														
Суп гороховый	250	23,05	129	-	12	18	6	3	19	30	35	87	2	45.01
Котлета куриная	100	34,15	253	-	-	42	15	17	8	15	32	198	3	189
Рис отварной	180	12,08	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	5,80	37	-	-	-	1	2	3					256
Фрукты свежие	180	21,89	71				1	1	15					
Итого		107,93												

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	
22.02.2024г														
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	
22.02.2024г														
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