

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена         | Витамины (мг) |             |              | Пищевые вещества(мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |            | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|-------------------|
|                                   |                  |                                |              | В1            | С           | А            | Б                    | Ж           | У            | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |                   |
| <b>25.09.23г 1 ступень</b>        |                  |                                |              |               |             |              |                      |             |              |                           |              |              |            |                   |
| обед                              |                  |                                |              |               |             |              |                      |             |              |                           |              |              |            |                   |
| Щи из свеж.капусты                | 250              | 82                             | 13.36        | 0,05          | 23          | 125          | 2,5                  | 5           | 8,5          | 61                        | 52           | 25,7         | 1          |                   |
| Плов                              | 250              | 314,6                          | 41.22        | 0             | 0,9         | 2            | 12,3                 | 8           | 47           | 10,7                      | 60           | 10           | 0,4        |                   |
| Компот из св яблок                | 200              | 61                             | 5.62         | 0             | 0.6         | 1.9          | 1                    | 0           | 15           | 6                         | 2.1          | 2.1          | 0,1        |                   |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 3.50         | 0,4           | 0,2         | 0            | 4                    | 0           | 28           | 125                       | 129          | 41           | 3,6        |                   |
| Йогурт                            | 95               | 55                             | 22.90        | 0.02          | 0.5         |              | 2.6                  | 1.2         | 5            | 120                       | 12           | 90           | 0.1        |                   |
| Вафли                             | 20               | 135                            | 5.16         | 0.01          |             | 1            | 1                    | 7.5         | 16           | 2                         | 10           | 1.5          | 0.1        |                   |
| <b>Всего</b>                      | <b>905</b>       | <b>789.6</b>                   | <b>91.76</b> | <b>0,48</b>   | <b>33.1</b> | <b>129.9</b> | <b>23.4</b>          | <b>21.7</b> | <b>119.5</b> | <b>324.7</b>              | <b>265.1</b> | <b>170.3</b> | <b>5.3</b> |                   |

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          | Витамины (мг) |             |              | Пищевые вещества(мг) |              |            | Минеральные вещества (мг) |              |              |            | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|-------------------|
|                                   |                  |                                |               | В1            | С           | А            | Б                    | Ж            | У          | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |                   |
| <b>25.09.23г2 ступень</b>         |                  |                                |               |               |             |              |                      |              |            |                           |              |              |            |                   |
| Йогурт                            | <b>95</b>        | <b>55</b>                      | <b>22.90</b>  | <b>0.02</b>   | <b>0.5</b>  | <b>4</b>     | <b>4</b>             | <b>1.2</b>   | <b>5</b>   | <b>120</b>                | <b>12</b>    | <b>90</b>    | <b>0.1</b> |                   |
| Салат из св огурцов               | <b>30</b>        | <b>3</b>                       | <b>5.68</b>   | <b>0</b>      | <b>2</b>    | <b>2</b>     | <b>0.5</b>           | <b>0.03</b>  | <b>0.5</b> | <b>8</b>                  | <b>8</b>     | <b>5</b>     | <b>0.2</b> |                   |
| Щи из свеж.капусты                | 250              | 82                             | 13.36         | 0,05          | 23          | 125          | 2,5                  | 5            | 8,5        | 61                        | 52           | 25,7         | 1          |                   |
| Плов                              | 250              | 314,6                          | 41.22         | 0             | 0,9         | 2            | 12,3                 | 8            | 47         | 10,7                      | 60           | 10           | 0,4        |                   |
| Компот из св яблок                | 200              | 61                             | 5.62          | 0             | 0.6         | 1.9          | 1                    | 0            | 15         | 6                         | 2.1          | 2.1          | 0,1        |                   |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 5.31          | 0,4           | 0,2         | 0            | 4                    | 0            | 28         | 125                       | 129          | 41           | 3,6        |                   |
| Вафли                             | 40               | 271                            | 8.80          | 0,02          | 0           | 3            | 2                    | 12           | 25         | 4                         | 21           | 3            | 0.3        |                   |
| <b>Всего</b>                      | <b>955</b>       | <b>928.6</b>                   | <b>102.89</b> | <b>0,49</b>   | <b>27.2</b> | <b>137.9</b> | <b>26.3</b>          | <b>26.23</b> | <b>129</b> | <b>335.7</b>              | <b>284.1</b> | <b>176.8</b> | <b>5.7</b> |                   |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена   | Витамины (мг) |       |       | Пищевые вещества(мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |      | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|--------|---------------|-------|-------|----------------------|------|-------|---------------------------|-------|-------|------|-------------------|
|                                   |                  |                                |        | В1            | С     | А     | Б                    | Ж    | У     | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |                   |
| <b>25.09.23.ОВЗ</b>               |                  |                                |        |               |       |       |                      |      |       |                           |       |       |      |                   |
| <b>1 ступень</b>                  |                  |                                |        |               |       |       |                      |      |       |                           |       |       |      |                   |
| <b>Завтрак</b>                    |                  |                                |        |               |       |       |                      |      |       |                           |       |       |      |                   |
| Каша манная                       | 200              | 106                            | 15,44  | 0,1           | 0     | 0     | 3,6                  | 0,7  | 22    | 97                        | 37    | 7     | 5,3  |                   |
| Кофейный напиток                  | 200              | 580                            | 13,19  | 0             | 0     | 0     | 20                   | 5    | 116   | 0                         | 3     | 0     | 1    |                   |
| Батон масло                       | 70               | 200                            | 7,34   | 0,07          | 0,14  | 84    | 8                    | 11   | 15    | 216                       | 203   | 34    | 2    |                   |
| Хлеб                              | 200              | 56                             | 1,70   | 0             | 0     | 0     | 0,2                  | 0    | 14    | 6                         | 4     | 3     | 0,4  |                   |
| <b>Обед</b>                       |                  |                                |        |               |       |       |                      |      |       |                           |       |       |      |                   |
| Щи из св капусты                  | 250              | 82                             | 10,78  | 0,05          | 23    | 125   | 2,5                  | 5    | 8,5   | 61                        | 52    | 25,7  | 1    |                   |
| Плов                              | 220              | 314                            | 44,74  | 0             | 0,9   | 2     | 12,3                 | 8    | 47    | 10,7                      | 60    | 10    | 0,4  |                   |
| Компот из св яблок                | 200              | 61                             | 6,00   | 0             | 0,6   | 1,9   | 1                    | 0    | 15    | 6                         | 2,1   | 2,1   | 0,1  |                   |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 3,50   | 0,4           | 0,2   | 0     | 4                    | 0    | 28    | 125                       | 129   | 41    | 0,1  |                   |
| Йогурт                            | 95               | 55                             | 23,0   | 0,02          | 0,5   | 4     | 4                    | 1,2  | 5     | 120                       | 12    | 90    | 0,1  |                   |
|                                   |                  |                                |        |               |       |       |                      |      |       |                           |       |       |      |                   |
| <b>Всего</b>                      | 1525             | 1596                           | 125,69 | 0,64          | 25,14 | 216,9 | 55,6                 | 30,9 | 270,5 | 641,7                     | 502,1 | 212,8 | 10,4 |                   |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена   | Витамины (мг) |       |       | Пищевые вещества(мг) |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |      | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|--------|---------------|-------|-------|----------------------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|------|-------------------|
|                                   |                  |                                |        | В1            | С     | А     | Б                    | Ж     | У   | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |                   |
| <b>25.09.23.ОВЗ 1 ступень</b>     |                  |                                |        |               |       |       |                      |       |     |                           |       |       |      |                   |
| <b>Завтрак</b>                    |                  |                                |        |               |       |       |                      |       |     |                           |       |       |      |                   |
| Каша манная                       | 200              | 106                            | 15,44  | 0,1           | 0     | 0     | 3,6                  | 0,7   | 22  | 97                        | 37    | 7     | 5,3  |                   |
| Кофейный напиток                  | 200              | 580                            | 13,19  | 0             | 0     | 0     | 20                   | 5     | 116 | 0                         | 3     | 0     | 1    |                   |
| Батон масло сыр                   | 70               | 200                            | 16,57  | 0.07          | 0.14  | 84    | 8                    | 11    | 15  | 216                       | 203   | 34    | 2    |                   |
| Хлеб                              | 200              | 56                             | 1,70   | 0             | 0     | 0     | 0.2                  | 0     | 14  | 6                         | 4     | 3     | 0.4  |                   |
| <b>Обед</b>                       |                  |                                |        |               |       |       |                      |       |     |                           |       |       |      |                   |
| Щи из св капусты                  | 250              | 82                             | 13,40  | 0,05          | 23    | 125   | 2,5                  | 5     | 8,5 | 61                        | 52    | 25,7  | 1    |                   |
| Плов                              | 220              | 314                            | 34,56  | 0             | 0,9   | 2     | 12.3                 | 8     | 47  | 10.7                      | 60    | 10    | 0.4  |                   |
| Солен огурец                      | 60               | 3                              | 12,97  | 0             | 2     | 2     | 0.5                  | 0.03  | 0.5 | 8                         | 8     | 5     | 0.2  |                   |
| Компот из св яблок                | 200              | 61                             | 6,00   | 0             | 0.6   | 1.9   | 1                    | 0     | 15  | 6                         | 2.1   | 2.1   | 0.1  |                   |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 5.30   | 0.4           | 0.2   | 0     | 4                    | 0     | 28  | 125                       | 129   | 41    | 0.1  |                   |
| Йогурт                            | 95               | 55                             | 23.0   | 0.02          | 0.5   | 4     | 4                    | 1.2   | 5   | 120                       | 12    | 90    | 0.1  |                   |
| Вафли                             | 25               | 135                            | 5,70   | 0,01          | 0     | 1     | 1                    | 7,5   | 16  | 2                         | 10    | 1,5   | 0,1  |                   |
| <b>Всего</b>                      | 1610             | 1734                           | 147,83 | 0,65          | 27.34 | 219.9 | 57,1                 | 38,43 | 265 | 651,7                     | 520,1 | 219,3 | 10,7 |                   |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена         | Витамины (мг) |             |             | Пищевые вещества(мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |            |             | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-------------------|
|                                   |                  |                                |              | В1            | С           | А           | Б                    | Ж           | У            | Са                        | Р          | Mg         | Fe          |                   |
| <b>26.09.2023г 1 ступ</b>         |                  |                                |              |               |             |             |                      |             |              |                           |            |            |             |                   |
| <b>обед</b>                       |                  |                                |              |               |             |             |                      |             |              |                           |            |            |             |                   |
| Свекольник                        | 250              | 76                             | 15.14        | 0,07          | 9           | 33          | 4                    | 2,5         | 10           | 28                        | 45         | 21         | 0,8         |                   |
| Домашнее жаркое                   | 220              | 545                            | 31.52        | 0,2           | 22          | 44          | 35                   | 30          | 34           | 44                        | 450        | 87         | 6,4         |                   |
| Компот из с\фр                    | 200              | 45                             | 4.57         | 0             | 2.8         | 5           | 0.3                  | 0,1         | 1.8          | 16                        | 24         | 13         | 0,3         |                   |
| Хлеб                              | 60               | 95                             | 3.50         | 0             | 0,1         | 0.3         | 3                    | 0           | 18.6         | 32                        | 86         | 13         | 0.7         |                   |
| Булочка                           | 100              | 367                            | 20.60        | 0,4           | 1,2         | 5           | 9,4                  | 11,6        | 56           | 86                        | 94         | 24         | 2,9         |                   |
| Яблоко                            | 150              | 80                             | 16.43        | 0,05          | 17          | 8           | 0,7                  | 0,7         | 17           | 27                        | 19         | 15         | 3.7         |                   |
| <b>Всего</b>                      | <b>980</b>       | <b>1208</b>                    | <b>91.76</b> | <b>0.72</b>   | <b>52.1</b> | <b>95.3</b> | <b>52.4</b>          | <b>44.9</b> | <b>137.4</b> | <b>233</b>                | <b>718</b> | <b>173</b> | <b>14.8</b> |                   |

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          | Витамины (мг) |           |           | Пищевые вещества(мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |            |             | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------|-----------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-------------------|
|                                   |                  |                                |               | В1            | С         | А         | Б                    | Ж           | У            | Са                        | Р          | Mg         | Fe          |                   |
| <b>26.09.2023г 2 ступ</b>         |                  |                                |               |               |           |           |                      |             |              |                           |            |            |             |                   |
| <b>Соленый огурец</b>             | <b>20</b>        | <b>27</b>                      | <b>3.69</b>   | <b>0</b>      | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0.5</b>           | <b>0.03</b> | <b>0.5</b>   | <b>8</b>                  | <b>8</b>   | <b>5</b>   | <b>0.2</b>  |                   |
| Свекольник                        | 250              | 76                             | 15.14         | 0,07          | 9         | 33        | 4                    | 2,5         | 10           | 28                        | 45         | 21         | 0,8         |                   |
| Домашнее жаркое                   | 250              | 545                            | 37.15         | 0,2           | 22        | 44        | 35                   | 30          | 34           | 44                        | 450        | 87         | 6,4         |                   |
| Компот из с\фрук                  | 200              | 45                             | 4.57          | 0             | 2.8       | 5         | 0.3                  | 0,1         | 1.8          | 16                        | 24         | 13         | 0,3         |                   |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 5.31          | 0,4           | 0,2       | 0         | 4                    | 0           | 28           | 125                       | 129        | 41         | 3,6         |                   |
| Булочка                           | 100              | 367                            | 20.60         | 0,4           | 1,2       | 5         | 9,4                  | 11,6        | 56           | 86                        | 94         | 24         | 2,9         |                   |
| Яблоко                            | 150              | 80                             | 16.43         | 0,05          | 17        | 8         | 0,7                  | 0,7         | 17           | 27                        | 19         | 15         | 3.7         |                   |
| <b>Всего</b>                      | <b>1060</b>      | <b>1282</b>                    | <b>102.89</b> | <b>1,12</b>   | <b>54</b> | <b>97</b> | <b>53.9</b>          | <b>44.9</b> | <b>147.3</b> | <b>334</b>                | <b>769</b> | <b>206</b> | <b>17.9</b> |                   |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Цена   | Витамины (мг) |      |     | Пищевые вещества(мг) |      |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |      | № рецеп-<br>туры блю-<br>да |
|-----------------------------------|------------------------|---|--------|---------------|------|-----|----------------------|------|-----|---------------------------|-----|-----|------|-----------------------------|
|                                   |                        |   |        | В1            | С    | А   | Б                    | Ж    | У   | Са                        | Р   | Mg  | Fe   |                             |
| <b>26.09.23.ОВЗ</b>               |                        |   |        |               |      |     |                      |      |     |                           |     |     |      |                             |
| <b>1 ступень</b>                  |                        |   |        |               |      |     |                      |      |     |                           |     |     |      |                             |
| <b>Завтрак</b>                    |                        |   |        |               |      |     |                      |      |     |                           |     |     |      |                             |
| Каша геркулесов                   | 200                    | 205                                       | 16,14  | 0,2           | 0,3  | 9   | 8                    | 5    | 32  | 101                       | 110 | 72  | 1,8  |                             |
| Какао                             | 200                    | 154                                       | 13,19  | 0,1           | 0,1  | 102 | 7                    | 5    | 20  | 228                       | 60  | 46  | 1    |                             |
| Батон масло                       | 55                     | 129                                       | 7,34   | 0,03          | 0    | 5   | 2                    | 9    | 12  | 8                         | 25  | 8   | 0,5  |                             |
| Хлеб                              | 200                    | 82  | 1,70   | 0,4           | 0,2  | 0   | 3                    | 1,3  | 13  | 139                       | 31  | 22  | 1,3  |                             |
| <b>Обед</b>                       |                        |   |        |               |      |     |                      |      |     |                           |     |     |      |                             |
| Свекольник                        | 250                    | 76  | 15,07  | 0,07          | 9    | 33  | 4                    | 2,5  | 10  | 28                        | 45  | 21  | 0,8  |                             |
| Домашнее жаркое                   | 250                    | 545                                       | 42,39  | 0,2           | 22   | 44  | 35                   | 30   | 34  | 44                        | 50  | 87  | 6,4  |                             |
| Компот из с\фрук                  | 200                    | 45  | 4,56   | 0             | 2,8  | 5   | 0,3                  | 0,1  | 1,8 | 16                        | 24  | 13  | 0,3  |                             |
| Хлеб                              | 90                     | 142                                       | 5,30   | 0,4           | 0,2  | 0   | 4                    | 0    | 28  | 125                       | 129 | 41  | 3,6  |                             |
| Пирожок с яблоко                  | 75                     | 185                                       | 20,00  | 0,2           | 0,6  | 2   | 4,7                  | 5,8  | 28  | 43                        | 47  | 12  | 1,5  |                             |
| <b>Всего</b>                      | 1520                   | 1563                                      | 125,69 | 1,6           | 35,2 | 200 | 68                   | 58,7 | 200 | 732                       | 521 | 322 | 17,2 |                             |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Цена   | Витамины (мг) |      |       | Пищевые вещества(мг) |      |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     | № рецеп-<br>туры блю-<br>да |
|-----------------------------------|------------------------|---|--------|---------------|------|-------|----------------------|------|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----------------------------|
|                                   |                        |   |        | В1            | С    | А     | Б                    | Ж    | У   | Са                        | Р   | Mg  | Fe  |                             |
| <b>26.09.23.ОВЗ</b>               |                        |   |        |               |      |       |                      |      |     |                           |     |     |     |                             |
| <b>2 ступень</b>                  |                        |   |        |               |      |       |                      |      |     |                           |     |     |     |                             |
| <b>Завтрак</b>                    |                        |   |        |               |      |       |                      |      |     |                           |     |     |     |                             |
| Каша геркулесов                   | 200                    | 205                                       | 15,50  | 0,2           | 0,3  | 9     | 8                    | 5    | 32  | 101                       | 110 | 72  | 1,8 |                             |
| Какао                             | 200                    | 154                                       | 13,19  | 0,1           | 0,1  | 102   | 7                    | 5    | 20  | 228                       | 60  | 46  | 1   |                             |
| Батон масло сыр                   | 55                     | 129                                       | 7,34   | 0,03          | 0    | 5     | 2                    | 9    | 12  | 8                         | 25  | 8   | 0,5 |                             |
| Хлеб                              | 200                    | 82  | 1,70   | 0,4           | 0,2  | 0     | 3                    | 1,3  | 13  | 139                       | 31  | 22  | 1,3 |                             |
| <b>Обед</b>                       |                        |   |        |               |      |       |                      |      |     |                           |     |     |     |                             |
| Кукуруза                          | 20                     | 13  | 4,78   | 0             | 2    | 0,8   | 0,1                  | 0    | 5   | 16                        | 15  | 5   | 0,1 |                             |
| Свекольник                        | 250                    | 76  | 15,07  | 0,07          | 9    | 33    | 4                    | 2,5  | 10  | 28                        | 45  | 21  | 0,8 |                             |
| Домашнее жаркое                   | 250                    | 545                                       | 42,39  | 0,2           | 22   | 44    | 35                   | 30   | 34  | 44                        | 50  | 87  | 6,4 |                             |
| Компот из с\фрук                  | 200                    | 45  | 4,56   | 0             | 2,8  | 5     | 0,3                  | 0,1  | 1,8 | 16                        | 24  | 13  | 0,3 |                             |
| Хлеб                              | 90                     | 142                                       | 5,30   | 0,4           | 0,2  | 0     | 4                    | 0    | 28  | 125                       | 129 | 41  | 3,6 |                             |
| Яблоко                            | 150                    | 80  | 18,00  | 0,05          | 17   | 8     | 0,7                  | 0,7  | 17  | 27                        | 19  | 15  | 3,7 |                             |
| Пирожок с яблоко                  | 75                     | 185                                       | 20,00  | 0,2           | 0,6  | 2     | 4,7                  | 5,8  | 28  | 43                        | 47  | 12  | 1,5 |                             |
| <b>Всего</b>                      | 1690                   | 1656                                      | 147,83 | 1,65          | 54,2 | 208,8 | 68,8                 | 59,4 | 200 | 775                       | 555 | 342 | 21  |                             |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блю-<br>да | Масса<br>порции<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Цена         | Витамины (мг) |             |            | Пищевые вещества(мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |            |            | № ре-<br>цепту-<br>ры<br>блюда |
|--|------------------------|---|--------------|---------------|-------------|------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|------------|------------|--------------------------------|
|  |                        |   |              | В1            | С           | А          | Б                    | Ж           | У            | Са                        | Р          | Mg         | Fe         |                                |
| <b>27.09.23г 1 ступ</b>                |                        |   |              |               |             |            |                      |             |              |                           |            |            |            |                                |
| обед                                   |                        |   |              |               |             |            |                      |             |              |                           |            |            |            |                                |
| Суп крестьянский                       | 250                    | 139                                       | 12.53        | 0,07          | 11          | 149        | 9                    | 6           | 11           | 33                        | 121        | 30         | 2          |                                |
| Рис отварной                           | 150                    | 116                                       | 8.86         | 0,03          | 0           | 0          | 3,3                  | 0,7         | 37           | 15                        | 76         | 27         | 0,6        |                                |
| Тефтели мясные                         | 70/30                  | 158                                       | 38.55        | 0,05          | 7,6         | 100        | 10                   | 9           | 10           | 27                        | 117        | 20         | 1,6        |                                |
| Компот из кураги                       | 200                    | 62  | 8.32         | 0,02          | 0,4         | 59         | 1,4                  | 0           | 13,6         | 52,5                      | 38         | 30         | 1          |                                |
| Хлеб                                   | 60                     | 142                                       | 3.50         | 0,4           | 0,2         | 0          | 4                    | 0           | 28           | 125                       | 129        | 41         | 3,6        |                                |
| Сок                                    | 200                    | 190                                       | 20.00        | 0.06          | 18          | 30         | 2                    | 0,6         | 40           | 15                        | 50         | 80         | 1          |                                |
|  |                        |   |              |               |             |            |                      |             |              |                           |            |            |            |                                |
| <b>Всего</b>                           | <b>990</b>             | <b>807</b>                                | <b>91.76</b> | <b>0,63</b>   | <b>37.2</b> | <b>338</b> | <b>29,7</b>          | <b>16.3</b> | <b>139.6</b> | <b>287.5</b>              | <b>531</b> | <b>228</b> | <b>9.8</b> |                                |

| Приём пищи,<br>наименование блю-<br>да | Масса<br>порции<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Цена          | Витамины (мг) |             |            | Пищевые вещества(мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |            |            |             | № ре-<br>цепту-<br>ры<br>блюда |
|--|------------------------|---|---------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|------------|------------|-------------|--------------------------------|
|  |                        |   |               | В1            | С           | А          | Б                    | Ж            | У            | Са                        | Р          | Mg         | Fe          |                                |
| <b>27.09.23г 2 ступ</b>                |                        |   |               |               |             |            |                      |              |              |                           |            |            |             |                                |
| <b>Зелен горош</b>                     | <b>30</b>              | <b>27</b>                                 | <b>5.53</b>   | <b>0</b>      | <b>2</b>    | <b>2</b>   | <b>0.5</b>           | <b>0.03</b>  | <b>0.5</b>   | <b>8</b>                  | <b>8</b>   | <b>5</b>   | <b>0.2</b>  |                                |
| Суп крестьянский                       | 250                    | 139                                       | 13.45         | 0,07          | 11          | 149        | 9                    | 6            | 11           | 33                        | 121        | 30         | 2           |                                |
| Рис отварной                           | 150                    | 116                                       | 8.86          | 0,03          | 0           | 0          | 3,3                  | 0,7          | 37           | 15                        | 76         | 27         | 0,6         |                                |
| Тефтели мясные                         | 70/30                  | 158                                       | 38.52         | 0,05          | 7,6         | 100        | 10                   | 9            | 10           | 27                        | 117        | 20         | 1,6         |                                |
| Компот из кураги                       | 200                    | 62  | 8.32          | 0,02          | 0,4         | 59         | 1,4                  | 0            | 13,6         | 52,5                      | 38         | 30         | 1           |                                |
| Хлеб                                   | 90                     | 142                                       | 5.31          | 0,4           | 0,2         | 0          | 4                    | 0            | 28           | 125                       | 129        | 41         | 3,6         |                                |
| Сок                                    | 200                    | 92  | 20.00         | 0.02          | 4           | 0          | 1                    | 0,2          | 20           | 14                        | 14         | 8          | 2.8         |                                |
| Печенье                                | 20                     | 150                                       | 2.90          | 0             | 0           | 0          | 2.5                  | 6            | 20           | 0                         | 0          | 0          | 1           |                                |
| <b>Всего</b>                           | <b>1040</b>            | <b>886</b>                                | <b>102.89</b> | <b>0,56</b>   | <b>25,2</b> | <b>310</b> | <b>31.7</b>          | <b>21,93</b> | <b>140,1</b> | <b>274,5</b>              | <b>503</b> | <b>161</b> | <b>12,8</b> |                                |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена   | Витамины (мг) |      |       | Пищевые вещества(мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |     |     |      | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|--------|---------------|------|-------|----------------------|------|-------|---------------------------|-----|-----|------|-------------------|
|                                   |                  |                                |        | В1            | С    | А     | Б                    | Ж    | У     | Са                        | Р   | Mg  | Fe   |                   |
| <b>27.09.23.ОВЗ<br/>1 ступень</b> |                  |                                |        |               |      |       |                      |      |       |                           |     |     |      |                   |
| <b>Завтрак</b>                    |                  |                                |        |               |      |       |                      |      |       |                           |     |     |      |                   |
| Каша гречневая                    | 200              | 198                            | 16,95  | 0,2           | 0    | 0,4   | 7                    | 4    | 34    | 17                        | 164 | 102 | 3,8  |                   |
| Кофейныйнапи                      | 200              | 580                            | 13,19  | 0             | 0    | 0     | 20                   | 5    | 116   | 0                         | 3   | 0   | 1    |                   |
| Батон масло                       | 40               | 134                            | 7,34   | 0,03          | 0    | 5     | 2                    | 9    | 12    | 8                         | 25  | 8   | 0,5  |                   |
| Хлеб                              | 30               | 82                             | 1,70   |               |      |       |                      |      |       |                           |     |     |      |                   |
| <b>Обед</b>                       |                  |                                |        |               |      |       |                      |      |       |                           |     |     |      |                   |
| Суп крестьянс                     | 250              | 139                            | 10,28  | 0,07          | 11   | 149   | 9                    | 6    | 11    | 33                        | 121 | 30  | 2    |                   |
| Рис отварной                      | 150              | 116                            | 9,40   | 0,03          | 0    | 0     | 3,3                  | 0,7  | 37    | 15                        | 76  | 27  | 0,6  |                   |
| Тефтели мясные                    | 70/30            | 158                            | 34,77  | 0,05          | 7,6  | 100   | 10                   | 9    | 10    | 27                        | 117 | 20  | 1,6  |                   |
| Компот из кура                    | 200              | 62                             | 8.56   | 0.02          | 0,4  | 59    | 1,4                  | 0    | 13,6  | 52,5                      | 38  | 30  | 1    |                   |
| Хлеб                              | 60               | 142                            | 3,50   | 0,4           | 0,2  | 0     | 4                    | 0    | 28    | 125                       | 129 | 41  | 3,6  |                   |
| Сок                               | 200              | 92                             | 20,00  | 0             | 27   | 3     | 1                    | 4    | 17    | 40                        | 20  | 13  | 0.3  |                   |
| <b>Всего</b>                      | 1430             | 1703                           | 125,69 | 0,8           | 46,2 | 316,4 | 48,7                 | 37,7 | 278,6 | 317,5                     | 693 | 271 | 14,4 |                   |

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова



**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена   | Витамины (мг) |      |       | Пищевые вещества(мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |     |       |      | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|--------|---------------|------|-------|----------------------|-------|-------|---------------------------|-----|-------|------|-------------------|
|                                   |                  |                                |        | В1            | С    | А     | Б                    | Ж     | У     | Са                        | Р   | Mg    | Fe   |                   |
| <b>27.09.23.ОВЗ<br/>2 ступень</b> |                  |                                |        |               |      |       |                      |       |       |                           |     |       |      |                   |
| <b>Завтрак</b>                    |                  |                                |        |               |      |       |                      |       |       |                           |     |       |      |                   |
| Каша гречневая                    | 200              | 198                            | 16,95  | 0,2           | 0    | 0,4   | 7                    | 4     | 34    | 17                        | 164 | 102   | 3,8  |                   |
| Кофейныйнапи                      | 200              | 580                            | 13,19  | 0             | 0    | 0     | 20                   | 5     | 116   | 0                         | 3   | 0     | 1    |                   |
| Батон масло                       | 40               | 134                            | 7,34   | 0,03          | 0    | 5     | 2                    | 9     | 12    | 8                         | 25  | 8     | 0,5  |                   |
| Хлеб                              | 30               | 82                             | 1,70   |               |      |       |                      |       |       |                           |     |       |      |                   |
| <b>Обед</b>                       |                  |                                |        |               |      |       |                      |       |       |                           |     |       |      |                   |
| Зелен горошек                     | 30               | 27                             | 5,76   | 0             | 2    | 2     | 0.5                  | 0.03  | 0.5   | 8                         | 8   | 5     | 0.2  |                   |
| Суп крестьянс                     | 250              | 139                            | 13,46  | 0,07          | 11   | 149   | 9                    | 6     | 11    | 33                        | 121 | 30    | 2    |                   |
| Рис отварной                      | 150              | 116                            | 9,40   | 0,03          | 0    | 0     | 3,3                  | 0,7   | 37    | 15                        | 76  | 27    | 0,6  |                   |
| Тефтели мясные                    | 70/30            | 158                            | 34,77  | 0,05          | 7,6  | 100   | 10                   | 9     | 10    | 27                        | 117 | 20    | 1,6  |                   |
| Компот из кура                    | 200              | 62                             | 8.56   | 0.02          | 0,4  | 59    | 1,4                  | 0     | 13,6  | 52,5                      | 38  | 30    | 1    |                   |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 5.30   | 0,4           | 0,2  | 0     | 4                    | 0     | 28    | 125                       | 129 | 41    | 3,6  |                   |
| Сок,вафли                         | 200              | 92                             | 20,00  | 0             | 27   | 3     | 1                    | 4     | 17    | 40                        | 20  | 13    | 0.3  |                   |
| Вафли                             | 50               | 135                            | 11,40  | 0,01          | 0    | 1     | 1                    | 7,5   | 16    | 2                         | 10  | 1,5   | 0,1  |                   |
| <b>Всего</b>                      | 1540             | 1865                           | 147,83 | 0,81          | 48,2 | 319,4 | 59,2                 | 46,23 | 295,1 | 327,5                     | 711 | 277,5 | 14,7 |                   |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блю-<br>да | Масса<br>порции<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Цена         | Витамины (мг) |             |              | Пищевые вещества(мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |            | № ре-<br>цепту-<br>ры<br>блюда |
|--|------------------------|---|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|--------------------------------|
|  |                        |   |              | В1            | С           | А            | Б                    | Ж            | У            | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |                                |
| <b>28.09.23г 1 ступ</b>                |                        |   |              |               |             |              |                      |              |              |                           |              |              |            |                                |
| кукуруза                               | <b>40</b>              | <b>25</b>                                 | <b>8,90</b>  | <b>0.1</b>    | <b>12</b>   | <b>25</b>    | <b>2</b>             | <b>0</b>     | <b>4</b>     | <b>10</b>                 | <b>50</b>    | <b>15</b>    | <b>0.1</b> |                                |
| Рассольник                             | 250                    | 101                                       | 17.67        | 0,1           | 16          | 50           | 2,2                  | 4            | 14,7         | 40                        | 76           | 34           | 1,2        |                                |
| Картофел пюре                          | 150                    | 170                                       | 11.85        | 0,15          | 9           | 57           | 3                    | 6,3          | 25           | 36                        | 68           | 27           | 0,5        |                                |
| Рыба жареная                           | 90                     | 145                                       | 24.36        | 0,1           | 8,5         | 49           | 12                   | 8            | 7            | 21                        | 115          | 25           | 0.7        |                                |
| Кисель                                 | 200                    | 110                                       | 6.48         | 0             | 1,4         | 4            | 0,1                  | 0,04         | 29           | 10                        | 8,6          | 1,6          | 0,2        |                                |
| Хлеб                                   | 60                     | 95  | 3.50         | 0             | 0,1         | 0.3          | 3                    | 0            | 18.6         | 32                        | 86           | 13           | 0.7        |                                |
| Коржик                                 | 75                     | 264                                       | 19.00        | 0             | 0.7         | 75           | 6                    | 4            | 50           | 6                         | 4            | 3            | 0          |                                |
| <b>Всего</b>                           | <b>865</b>             | <b>910</b>                                | <b>91.76</b> | <b>0.45</b>   | <b>47.7</b> | <b>260.3</b> | <b>28.3</b>          | <b>22.34</b> | <b>148.3</b> | <b>155</b>                | <b>407.6</b> | <b>118.6</b> | <b>3.4</b> |                                |

| Приём пищи,<br>наименование блю-<br>да | Масса<br>порции<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Цена          | Витамины (мг) |             |            | Пищевые вещества(мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |            | № ре-<br>цепту-<br>ры<br>блюда |
|--|------------------------|---|---------------|---------------|-------------|------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|--------------------------------|
|  |                        |   |               | В1            | С           | А          | Б                    | Ж           | У            | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |                                |
| <b>28.09.23г 2 ступе</b>               |                        |   |               |               |             |            |                      |             |              |                           |              |              |            |                                |
| Рассольник                             | 250                    | 101                                       | 17.67         | 0,1           | 16          | 50         | 2,2                  | 4           | 14,7         | 40                        | 76           | 34           | 1,2        |                                |
| Пюре картоф                            | 150                    | 170                                       | 11.85         | 0,15          | 9           | 57         | 3                    | 6,3         | 25           | 36                        | 68           | 27           | 0,5        |                                |
| Рыба жареная                           | 100                    | 145                                       | 24.36         | 0,1           | 8,5         | 49         | 12                   | 8           | 7            | 21                        | 115          | 25           | 0.7        |                                |
| Кисель                                 | 200                    | 110                                       | 6.48          | 0             | 1,4         | 4          | 0,1                  | 0,04        | 29           | 10                        | 8,6          | 1,6          | 0,2        |                                |
| Хлеб                                   | 90                     | 142                                       | 5.31          | 0,4           | 0,2         | 0          | 4                    | 0           | 28           | 125                       | 129          | 41           | 3,6        |                                |
| Коржик                                 | 75                     | 264                                       | 19.00         | 0             | 0.7         | 75         | 6                    | 4           | 50           | 6                         | 4            | 3            | 0          |                                |
| мандарин                               | 130                    | 69  | 18.22         | 0             | 27          | 3          | 1                    | 4           | 17           | 40                        | 20           | 13           | 0.3        |                                |
| <b>Всего</b>                           | <b>995</b>             | <b>1001</b>                               | <b>102.89</b> | <b>0.75</b>   | <b>62.8</b> | <b>238</b> | <b>28.3</b>          | <b>26.3</b> | <b>170.7</b> | <b>278</b>                | <b>420.6</b> | <b>144.6</b> | <b>6.5</b> |                                |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          | Витамины (мг) |             |            | Пищевые вещества(мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |            | № рецептуры блюда |  |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|-------------------|--|
|                                   |                  |                                |               | В1            | С           | А          | Б                    | Ж            | У            | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |                   |  |
| <b>28.09.23.ОВЗ<br/>1 ступень</b> |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |  |
| <b>Завтрак</b>                    |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |  |
| <b>Каша рисовая</b>               | <b>200</b>       | <b>288</b>                     | <b>16,95</b>  | <b>0,04</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>5</b>             | <b>7</b>     | <b>52</b>    | <b>20</b>                 | <b>102</b>   | <b>36</b>    | <b>0,8</b> |                   |  |
| <b>Какао</b>                      | <b>200</b>       | <b>154</b>                     | <b>13,19</b>  | <b>0,08</b>   | <b>0,4</b>  | <b>10</b>  | <b>7</b>             | <b>5</b>     | <b>20</b>    | <b>228</b>                | <b>210</b>   | <b>46</b>    | <b>1</b>   |                   |  |
| <b>Батон масло</b>                | <b>55</b>        | <b>129</b>                     | <b>7,34</b>   | <b>0,05</b>   | <b>0,09</b> | <b>54</b>  | <b>5</b>             | <b>7</b>     | <b>10</b>    | <b>139</b>                | <b>131</b>   | <b>22</b>    | <b>1,3</b> |                   |  |
| <b>Хлеб</b>                       | <b>30</b>        | <b>82</b>                      | <b>1,70</b>   | <b>0,4</b>    | <b>0,2</b>  | <b>13</b>  | <b>3</b>             | <b>1,3</b>   | <b>13</b>    | <b>115</b>                | <b>120</b>   | <b>35</b>    | <b>2</b>   |                   |  |
| <b>Обед</b>                       |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |  |
| Рассольник                        | 250              | 101                            | 13,65         | 0,1           | 16          | 50         | 2,2                  | 4            | 14,7         | 40                        | 76           | 34           | 1,2        |                   |  |
| Пюре картофель                    | 150              | 170                            | 13.15         | 0,15          | 9           | 57         | 3                    | 6,3          | 25           | 36                        | 68           | 27           | 0,5        |                   |  |
| Рыба жареная                      | 100              | 145                            | 25.71         | 0,1           | 8,5         | 49         | 12                   | 8            | 7            | 21                        | 115          | 25           | 0.7        |                   |  |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 3,40          | 0,4           | 0,2         | 0          | 4                    | 0            | 28           | 125                       | 129          | 41           | 3,6        |                   |  |
| Кисель                            | 200              | 110                            | 6.60          | 0             | 1.4         | 4          | 0.1                  | 0.04         | 29           | 10                        | 8.6          | 1.6          | 0.2        |                   |  |
| Булочка                           | 100              | 80                             | 24.00         | 0.05          | 17          | 8          | 0.7                  | 0.7          | 17           | 27                        | 19           | 15           | 3.7        |                   |  |
|                                   |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |  |
| <b>Всего</b>                      | <b>1375</b>      | <b>1401</b>                    | <b>125,69</b> | <b>1.37</b>   | <b>52.8</b> | <b>245</b> | <b>42</b>            | <b>39,34</b> | <b>215,7</b> | <b>761</b>                | <b>976,6</b> | <b>282,6</b> | <b>15</b>  |                   |  |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          | Витамины (мг) |             |            | Пищевые вещества(мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |            | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|-------------------|
|                                   |                  |                                |               | В1            | С           | А          | Б                    | Ж            | У            | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |                   |
| <b>28.09.23.ОВЗ</b>               |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |
| <b>2 ступень</b>                  |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |
| <b>Завтрак</b>                    |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |
| <b>Каша рисовая</b>               | <b>200</b>       | <b>288</b>                     | <b>16,95</b>  | <b>0,04</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>5</b>             | <b>7</b>     | <b>52</b>    | <b>20</b>                 | <b>102</b>   | <b>36</b>    | <b>0,8</b> |                   |
| <b>Какао</b>                      | <b>200</b>       | <b>154</b>                     | <b>13,19</b>  | <b>0,08</b>   | <b>0,4</b>  | <b>10</b>  | <b>7</b>             | <b>5</b>     | <b>20</b>    | <b>228</b>                | <b>210</b>   | <b>46</b>    | <b>1</b>   |                   |
| <b>Батон масло сыр</b>            | <b>55</b>        | <b>129</b>                     | <b>16,57</b>  | <b>0,05</b>   | <b>0,09</b> | <b>54</b>  | <b>5</b>             | <b>7</b>     | <b>10</b>    | <b>139</b>                | <b>131</b>   | <b>22</b>    | <b>1,3</b> |                   |
| <b>Хлеб</b>                       | <b>30</b>        | <b>82</b>                      | <b>1,70</b>   | <b>0,4</b>    | <b>0,2</b>  | <b>13</b>  | <b>3</b>             | <b>1,3</b>   | <b>13</b>    | <b>115</b>                | <b>120</b>   | <b>35</b>    | <b>2</b>   |                   |
| <b>Обед</b>                       |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |
| Рассольник                        | 250              | 101                            | 16.72         | 0,1           | 16          | 50         | 2,2                  | 4            | 14,7         | 40                        | 76           | 34           | 1,2        |                   |
| Пюре картоф                       | 150              | 170                            | 13.15         | 0,15          | 9           | 57         | 3                    | 6,3          | 25           | 36                        | 68           | 27           | 0,5        |                   |
| Рыба жареная                      | 100              | 145                            | 25.71         | 0,1           | 8,5         | 49         | 12                   | 8            | 7            | 21                        | 115          | 25           | 0.7        |                   |
| Зелен горошек                     | 30               | 3                              | 7,94          | 0             | 2           | 2          | 0,5                  | 0,03         | 0.5          | 8                         | 8            | 5            | 0,2        |                   |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 5.30          | 0,4           | 0,2         | 0          | 4                    | 0            | 28           | 125                       | 129          | 41           | 3,6        |                   |
| Кисель                            | 200              | 110                            | 6.60          | 0             | 1.4         | 4          | 0.1                  | 0.04         | 29           | 10                        | 8.6          | 1.6          | 0.2        |                   |
| Булочка                           | 100              | 80                             | 24.00         | 0.05          | 17          | 8          | 0.7                  | 0.7          | 17           | 27                        | 19           | 15           | 3.7        |                   |
|                                   |                  |                                |               |               |             |            |                      |              |              |                           |              |              |            |                   |
| <b>Всего</b>                      | <b>1205</b>      | <b>1404</b>                    | <b>147,83</b> | <b>1.37</b>   | <b>54.8</b> | <b>250</b> | <b>42,5</b>          | <b>39,37</b> | <b>216,2</b> | <b>769</b>                | <b>986,6</b> | <b>287,6</b> | <b>15</b>  |                   |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена         | Витамины (мг) |             |              | Пищевые вещества(мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |            |            | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|------------|------------|-------------------|
|                                   |                  |                                |              | В1            | С           | А            | Б                    | Ж           | У            | Са                        | Р          | Mg         | Fe         |                   |
| <b>29.09.23г 1 ступ</b>           |                  |                                |              |               |             |              |                      |             |              |                           |            |            |            |                   |
| <b>Зелен горош</b>                | <b>50</b>        | <b>27</b>                      | <b>8.58</b>  | <b>0.2</b>    | <b>12</b>   | <b>33</b>    | <b>2.5</b>           | <b>0.1</b>  | <b>4.1</b>   | <b>13</b>                 | <b>61</b>  | <b>19</b>  | <b>0.3</b> |                   |
| Суп-пюре                          | 250              | 145                            | 9.60         | 0,1           | 8           | 120          | 4                    | 5           | 21           | 80                        | 237        | 37         | 1          |                   |
| Рожки отварные                    | 150              | 147                            | 6.60         | 0             | 0           | 0,1          | 5                    | 0,6         | 30           | 10                        | 9          | 9          | 0,6        |                   |
| Котлета мясная                    | 90               | 261                            | 38.15        | 0,4           | 0,3         | 0            | 12                   | 22,6        | 2,5          | 14,5                      | 132        | 20         | 1,4        |                   |
| Хлеб                              | 60               | 95                             | 3.50         | 0             | 0,1         | 0.3          | 3                    | 0           | 18.6         | 32                        | 86         | 13         | 0.7        |                   |
| Сок                               | 200              | 92                             | 8.58         | 0.02          | 4           | 0            | 1                    | 0.2         | 20           | 14                        | 14         | 8          | 2,8        |                   |
| Мандарин                          | 120              | 69                             | 16.75        | 0             | 27          | 3            | 1                    | 4           | 17           | 40                        | 20         | 13         | 0.3        |                   |
| <b>Всего</b>                      | <b>920</b>       | <b>836</b>                     | <b>91.76</b> | <b>0.72</b>   | <b>51.4</b> | <b>156.4</b> | <b>28.5</b>          | <b>32.5</b> | <b>113.2</b> | <b>203.5</b>              | <b>559</b> | <b>119</b> | <b>7.1</b> |                   |

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          | Витамины (мг) |             |              | Пищевые вещества(мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |            |             | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-------------------|
|                                   |                  |                                |               | В1            | С           | А            | Б                    | Ж           | У            | Са                        | Р          | Mg         | Fe          |                   |
| <b>29.09.23г 2 ступ</b>           |                  |                                |               |               |             |              |                      |             |              |                           |            |            |             |                   |
| <b>Зеленый горош</b>              | <b>20</b>        | <b>13</b>                      | <b>3.69</b>   | <b>0.1</b>    | <b>6</b>    | <b>17</b>    | <b>1</b>             | <b>0</b>    | <b>2</b>     | <b>6</b>                  | <b>30</b>  | <b>9</b>   | <b>0.1</b>  |                   |
| Суп-пюре                          | 250              | 145                            | 9.60          | 0,1           | 8           | 120          | 4                    | 5           | 21           | 80                        | 237        | 37         | 1           |                   |
| Рожки отварные                    | 150              | 147                            | 6.60          | 0             | 0           | 0,1          | 5                    | 0,6         | 30           | 10                        | 9          | 9          | 0,6         |                   |
| Котлета мясная                    | 100              | 261                            | 38.15         | 0,4           | 0,3         | 0            | 12                   | 22,6        | 2,5          | 14,5                      | 132        | 20         | 1,4         |                   |
| Хлеб                              | 90               | 142                            | 5.31          | 0,4           | 0,2         | 0            | 4                    | 0           | 28           | 125                       | 129        | 41         | 3,6         |                   |
| Сок                               | 200              | 92                             | 8.58          | 0.02          | 4           | 0            | 1                    | 0.2         | 20           | 14                        | 14         | 8          | 2.8         |                   |
| Булочка                           | 100              | 367                            | 14.70         | 0.04          | 1.2         | 5            | 9                    | 12          | 56           | 23                        | 71         | 17         | 0.9         |                   |
| Яблоко                            | 170              | 80                             | 16.26         | 0.05          | 17          | 8            | 0.7                  | 0.7         | 17           | 86                        | 94         | 24         | 2.9         |                   |
| <b>Всего</b>                      | <b>1080</b>      | <b>1247</b>                    | <b>102.89</b> | <b>1.11</b>   | <b>33.1</b> | <b>150.1</b> | <b>36.7</b>          | <b>41.1</b> | <b>176.5</b> | <b>358.5</b>              | <b>716</b> | <b>165</b> | <b>13.3</b> |                   |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блю-<br>да | Масса<br>пор-<br>ции<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Цена   | Витамины (мг) |       |       | Пищевые вещества(мг) |       |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |      | № ре-<br>цепту-<br>ры<br>блюда |
|--|-----------------------------|---|--------|---------------|-------|-------|----------------------|-------|-----|---------------------------|-----|-----|------|--------------------------------|
|  |                             |   |        | В1            | С     | А     | Б                    | Ж     | У   | Са                        | Р   | Mg  | Fe   |                                |
| <b>29.09.23.ОВЗ<br/>1 ступень</b>      |                             |   |        |               |       |       |                      |       |     |                           |     |     |      |                                |
| <b>Завтрак</b>                         |                             |   |        |               |       |       |                      |       |     |                           |     |     |      |                                |
| Суп молочный                           | 250                         | 136                                       | 16,40  | 0,04          | 0,6   | 4     | 5                    | 5     | 17  | 165                       | 146 | 25  | 0,2  |                                |
| Кофейный нап                           | 200                         | 580                                       | 13,19  | 0             | 0     | 0     | 20                   | 5     | 16  | 0                         | 3   | 0   | 1    |                                |
| Батон масло сыр                        | 55                          | 129                                       | 16,57  | 0,05          | 0,09  | 54    | 5                    | 7     | 10  | 139                       | 131 | 22  | 1,3  |                                |
| Хлеб                                   | 30                          | 82  | 1,70   | 0,4           | 0,2   | 0     | 3                    | 1     | 13  | 115                       | 120 | 35  | 3    |                                |
| <b>Обед</b>                            |                             |   |        |               |       |       |                      |       |     |                           |     |     |      |                                |
| Огурец солен                           | 35                          | 3   | 5,33   | 0             | 2     | 2     | 0,5                  | 0,03  | 0,5 | 8                         | 8   | 5   | 0,2  |                                |
| Суп-пюре                               | 250                         | 145                                       | 10,69  | 0,1           | 8     | 120   | 4                    | 5     | 21  | 80                        | 237 | 37  | 1    |                                |
| Рожки отварные                         | 150                         | 147                                       | 6,60   | 0             | 0     | 0,1   | 5                    | 0,6   | 30  | 10                        | 9   | 9   | 0,6  |                                |
| Котлета мясная                         | 100                         | 261                                       | 35,76  | 0,4           | 0,3   | 0     | 12                   | 22,6  | 2,5 | 14,5                      | 132 | 20  | 1,4  |                                |
| Хлеб                                   | 90                          | 142                                       | 3,40   | 0,4           | 0,2   | 0     | 4                    | 0     | 28  | 125                       | 129 | 41  | 3,6  |                                |
| Сок                                    | 200                         | 92  | 8,78   | 0,02          | 4     | 0     | 1                    | 0,2   | 20  | 14                        | 14  | 8   | 2,8  |                                |
| Печенье                                | 50                          | 162                                       | 7,27   | 0,1           | 0     | 0     | 2,6                  | 6,4   | 23  | 0                         | 0   | 0   | 1    |                                |
| <b>Всего</b>                           | 1410                        | 1879                                      | 125,69 | 1,51          | 15,39 | 180,1 | 62,1                 | 52,83 | 181 | 670,5                     | 929 | 202 | 16,1 |                                |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер**

| Приём пищи,<br>наименование блю-<br>да | Масса<br>пор-<br>ции<br>(г) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Цена   | Витамины (мг) |       |       | Пищевые вещества(мг) |       |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |      | № ре-<br>цепту-<br>ры<br>блюда |
|--|-----------------------------|---|--------|---------------|-------|-------|----------------------|-------|-----|---------------------------|-----|-----|------|--------------------------------|
|  |                             |   |        | В1            | С     | А     | Б                    | Ж     | У   | Са                        | Р   | Mg  | Fe   |                                |
| <b>29.09.23.ОВЗ<br/>2 ступень</b>      |                             |   |        |               |       |       |                      |       |     |                           |     |     |      |                                |
| <b>Завтрак</b>                         |                             |   |        |               |       |       |                      |       |     |                           |     |     |      |                                |
| Суп молочный                           | 250                         | 136                                       | 16,40  | 0,04          | 0,6   | 4     | 5                    | 5     | 17  | 165                       | 146 | 25  | 0,2  |                                |
| Кофейный нап                           | 200                         | 580                                       | 13,19  | 0             | 0     | 0     | 20                   | 5     | 16  | 0                         | 3   | 0   | 1    |                                |
| Батон масло сыр                        | 55                          | 129                                       | 16,57  | 0,05          | 0,09  | 54    | 5                    | 7     | 10  | 139                       | 131 | 22  | 1,3  |                                |
| Хлеб                                   | 30                          | 82  | 1,70   | 0,4           | 0,2   | 0     | 3                    | 1     | 13  | 115                       | 120 | 35  | 3    |                                |
| <b>Обед</b>                            |                             |   |        |               |       |       |                      |       |     |                           |     |     |      |                                |
| Огурец солен                           | 35                          | 3   | 6,57   | 0             | 2     | 2     | 0,5                  | 0,03  | 0,5 | 8                         | 8   | 5   | 0,2  |                                |
| Суп-пюре                               | 250                         | 145                                       | 10,69  | 0,1           | 8     | 120   | 4                    | 5     | 21  | 80                        | 237 | 37  | 1    |                                |
| Рожки отварные                         | 150                         | 147                                       | 6,60   | 0             | 0     | 0,1   | 5                    | 0,6   | 30  | 10                        | 9   | 9   | 0,6  |                                |
| Котлета мясная                         | 100                         | 261                                       | 35,76  | 0,4           | 0,3   | 0     | 12                   | 22,6  | 2,5 | 14,5                      | 132 | 20  | 1,4  |                                |
| Хлеб                                   | 90                          | 142                                       | 5,30   | 0,4           | 0,2   | 0     | 4                    | 0     | 28  | 125                       | 129 | 41  | 3,6  |                                |
| Яблоко                                 | 190                         | 88  | 19,00  | 0,1           | 19    | 9     | 1                    | 1     | 20  | 30                        | 20  | 17  | 6    |                                |
| Сок                                    | 200                         | 92  | 8,78   | 0,02          | 4     | 0     | 1                    | 0,2   | 20  | 14                        | 14  | 8   | 2,8  |                                |
| Печенье                                | 50                          | 162                                       | 7,27   | 0,1           | 0     | 0     | 2,6                  | 6,4   | 23  | 0                         | 0   | 0   | 1    |                                |
| <b>Всего</b>                           | 1627                        | 1967                                      | 147,83 | 1,61          | 34,39 | 189,1 | 63,1                 | 53,83 | 201 | 700,5                     | 949 | 219 | 22,1 |                                |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова