

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

Приём пищи, 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>27.11.23г 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, 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>27.11.23г 2 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>	
Огурец солен	<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, 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>27.11.23.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, 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>27.11.23.ОВЗ</b>														
<b>2 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, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>28.11.2023г 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, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рец- птуры блю- да
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>28.11.2023г 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, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блю- да
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>28.11.23.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, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блю- да
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>28.11.23.ОВЗ 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, наименование блю- да	Масса порции (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>29.11.23г 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, наименование блю- да	Масса порции (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>29.11.23г 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, 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>29.11.23.ОВЗ 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, 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 11.23.ОВЗ 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, наименование блю- да	Масса порции (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>30.11.23г 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, наименование блю- да	Масса порции (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>30.11.23г 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, 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>30.11.23.ОВЗ 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, 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>30.11.23.ОВЗ 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, 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>01.12.23г 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, 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>01.12.23г 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, наименование блю- да	Масса пор- ции (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>01.12.23.ОВЗ 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, наименование блю- да	Масса пор- ции (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>01.12.23.ОВЗ 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