

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые веще- ства(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
04.03.2024.1 ступ														
Суп гороховый	250	135	12,67	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отварная	70	243	30,63	0,1	0	15	27	6	0	14	150	21	1,2	
Греча	150	176	7,51	0,2	0	0	6	4	14	17	319	221	2,5	
Компот из св ябло	200	61	6,51	0	0,6	1,9	0,2	0	14	6	2	2	0,07	
Хлеб	60	142	3,60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Вафли	40	271	10,34	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Йогурт	95	55	25,00	0	0,5	4	4	1	5	120	12	90	0,1	
Всего	865	1083	96,26	0,87	8,3	98,9	48,7	33,5	104,5	342,5	719,2	408	9,97	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые веще- ства(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
04.03.2024. 2 ступ														
Огурец соленый	45	10	7,64	0	3	6	0,4	0,1	2	17	25	14	0,3	
Суп гороховый	250	135	12,67	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отварная	80	243	33,60	0,1	0	15	27	6	0	14	150	21	1,2	
Греча	150	176	7,51	0,2	0	0	6	4	14	17	319	221	2,5	
Компот из св ябло	200	61	6,51	0	0,6	1,9	0,2	0	14	6	2	2	0,07	
Хлеб	90	142	3,60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Йогурт	95	55	25,00	0	0,5	4	4	1	5	120	12	90	0,1	
Вафли	50	271	11,40	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Всего	960	1093	107,93	0,87	11,3	104,9	49,1	33,6	106,5	359,5	744,2	422	10,27	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- центу- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
04.03.24.ОВЗ														
Завтрак														
Каша манная	200	106	15,18	0,07	0,14	84	3,6	0,7	22	97	37	7	5,3	
Кофейный напиток	200	116	13,19	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло сыр	30\10\10	129	14,88	0	0	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,80	0	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
Огурец соленый	30	7	5,46	0	2,8	5	0,3	0,1	1,8	16	24	13	0,3	
Суп гороховый	250	135	12,67	0	7	7,5	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отв	80	243	30,63	0	2	2	27	6	0	14	150	21	1,2	
Греча отв	150	176	7,51	0	0	0	6	4	14	319	17	221	2,5	
Компот из св яблок	200	61	6,51	0	0,6	1,9	1	0	15	6	21	21	0,1	
Йогурт	95	55	25,0	0,02	0,5	4	4	1,2	5	120	12	90	0,1	
Хлеб	60	142	3,60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Вафли	50	271	11,40	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Всего	1415	1523	147,83	0,51	13,44	161,4	81,4	47,8	268,3	1021,5	760,2	510	21,5	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
05.03.2024г.1 ступ														
Зелен горошек	20	48	4,13	0	0,1	0	1	1	4	6	5	3	2	
Суп рыбный	250	124	15.86	0,02	3,19	5,7	7	8	5	7,87	11,4	5,45	0,19	
Кнели куриные	70/30	143	39,41	0,12	2,09	4	12	8	6	59	16	21,3	1,04	
Вермишель отварн	150	147	6.58	0,06	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сух\фру	200	45	4.56	0,02	1	16.9	0.6	0,2	10.2	30	20	15	0,5	
Хлеб	60	142	3.72	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	22.00	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	880	1016	96.26	1.02	7.78	31.6	39	29.4	139.2	323.87	284.4	118.75	10,83	

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	
05.03.2024г 2 ступ														
Зелен горошек	20	48	4,70	0	0.1	0	1	1	4	6	5	3	2	
Суп рыбный	250	124	15.86	0,02	3,19	5,7	7	8	5	7,87	11,4	5,45	0,19	
Кнели куриные	90/30	143	39,41	0,12	2,09	4	12	8	6	59	16	21,3	1,04	
Вермишель отварн	150	147	6.58	0,06	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сух\фру	200	45	4.56	0,02	1	16.9	0.6	0,2	10.2	30	20	15	0,5	
Хлеб	90	142	3.72	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	22.00	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Яблоко	100	80	11,00	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	19	15	3.7	
Всего	1030	1096	107.83	1.07	24,78	39,6	39,7	30.1	156.2	350.87	303.4	133.75	12.53	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

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	
05.03.23.ОВЗ														
Завтрак														
Каша пшенная	200	198	16,56	0,1	0,1	54	7	8	24	161	180	40	1	
Какао	200	154	13,19	0	0,4	102	7	5	20	228	210	46	1	
Батон масло сыр	30\10\15	129	16,57	0	0,1	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30		1,70											
Обед														
Зеленый горошек	30	27	7,75	0	12	33	2,5	0,1	4,1	13	61	19	0,3	
Суп рыбный	250	124	14,67	0	3	6	7	8	5	8	11	5	0,2	
Кнели куриные	90\30	143	36,95	0,1	2	40	12	8	6	59	166	21	1	
Вермишель	150	147	6,58	0	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сухфру	200	45	4,56	0,4	1	16,9	0,6	0,2	10,2	30	20	15	0,5	
Хлеб	90	142	5,30	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	24,00	0,4	5	1,2	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	1425	1476	147,83	1,4	23,8	307,1	59,5	48,5	193	859	101	242	12,4	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
06.03.2024 1 ступ														
Суп картофель верм	250	135	11,85	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Капуста тушеная	150	148	13,65	0,07	33,15	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	1,5	
Котлета куриная	90	111	33,98	0,06	0,05	12	11,8	2	11,4	14	0,09	39	0.9	
Компот из кураги	200	62	9,16	0,02	0,4	159	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	60	142	3.60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Печенье	30	162	4,02	0.1	0	0	2.6	6.4	23	0	0	0	1	
Сок	200	92	20.00	0,02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Всего	960	852	96,26	0,82	44.8	308	30.2	24.8	123.2	354	341.2	186	13	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
06.03.2024.2 ступ														
Кукуруза	30	3	8,42	0	2	2	0.5	0.03	0.5	8	8	5	0.2	
Суп карт вермиш	250	135	11,85	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Капуста тушеная	150	148	13,65	0,07	33,15	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	1,5	
Котлета куриная	90	111	33,98	0,06	0,05	12	11,8	2	11,4	14	0,09	39	0.9	
Компот из кураги	200	62	9,16	0,02	0,4	159	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	90	142	3,60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Печенье	50	162	7,27	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Сок	200	92	20.00	0,02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Всего	1030	855	107,93	0,74	46.8	311	30.1	33.43	131.7	365	370.2	194	12.5	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

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

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	
06.03.24.ОВЗ														
Завтрак														
Каша пшеничн	200	358	15,13	0	0	0	23	2,6	136	80	521	120	8,8	
Кофейный напн	200	580	13,19	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло	30\10\1	134	14,88	0	0	5	2	9	12	8	25	8	0,5	
Хлеб	30	82	1,80	0	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
Кукуруза	40	114	3,32	0	5	10	1	10	4.6	23	42	14	0.6	
Суп картоф с вер	250	124	11,85	0,07	11	149	3	3	22	17,8	0,1	3	1	
Котлета куриная	90	111	33,98	0,06	0,05	12	3,3	0,7	37	14	0,09	39	0,9	
Капуста тушенна	150	148	13,65	0,07	33	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	1,6	
Компот из кура	200	62	9,16	0.02	0,4	59	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	90	142	3,60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	20.00	0	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	
Всего	1550	2109	147,83	0,72	53,85	295	68,2	46,9	439,9	551,3	975,2	342	26,4	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
07.03.2024г.1 ступень														
Зелен горошек	20	25	4,16	0,15	10	20	2	0	3	10	50	12	0,3	
Борщ	250	144	13,58	0,06	12,2	40	9,5	7,2	10,7	46,5	122	32	2,5	
Котлета рыбная	90	79	26,16	0,04	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0,5	
Пюре картофельн	150	170	13,51	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Кисель	200	110	6.60	0	1,4	4	0,12	0,04	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	60	142	3.60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Чоко пай	35	367	14,35	5	1.2	0.4	4	1.2	5	86	94	24	2.9	
Яблоко	130	69	14,30	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0.3	
Всего	935	1106	96,26	5.8	61.3	170.4	31.8	22.74	119.6	371.5	579.6	166.6	10.8	

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	
07.03.2024. 2 ступень														
Зелен горошек	50	27	8,76	0.2	17	40	4	0	6	20	100	24	0.4	
Борщ	250	144	15,94	0,06	12,2	40	9,5	7,2	10,7	46,5	122	32	2,5	
Котлета рыбная	90	79	26,16	0,04	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0,5	
Пюре картофельно	150	170	13,51	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Кисель	200	110	6.60	0	1,4	4	0,12	0,04	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	90	142	5,40	0,4	0	0.2	4	0	28	125	129	41	3,6	
Чоко пай	35	367	14,35	5	1.2	0.4	9.4	11.6	56	86	94	24	2.9	
Яблоко	160	69	17,21	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0.3	
Всего	1035	1108	107,93	5.85	68.1	190.6	39.22	33.14	173.6	381.5	629.6	178.6	10.9	

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый Бисер 2 степень

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	
07.03.24.ОВЗ														
Завтрак														
Каша дружба	200	223	17,10	0	0	0,4	8	6	33	12	84	36	1	
Какао	200	154	13,19	0	0,4	102	7	5	20	228	210	46	1	
Батон масло сыр	30\10\10	129	14,88	0,05	0,09	54	5	7,1	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,80	0,4	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
Борщ	250	115	13,58	0,1	16	50	7,6	6	8	37	98	26	2	
Пюре картофель	150	170	13,51	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Котлета рыбная	90	79	26,16	0,05	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0,5	
Свежий солен	40	3	8,76	0	2,8	5	0,3	0,1	1,8	16	24	13	0,3	
Хлеб	90	142	3,60	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	
Яблоко	130	80	14,3	0,05	17	8	0,7	0,7	17	27	19	15	3,7	
Чоко пай	35	367	14,35	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	1465	1654	147,83	1,6	48,59	331,4	56,3	48,14	242,7	859	1082	308,6	20,6	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова