

**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	
<b>07.11.2023.1 ступ</b>														
Огурец соленый	30	7	3,38	0	2,8	5	0,3	0,1	1,8	16	24	13	0,3	
Суп гороховый	250	135	7.96	0,15	7	75	5.5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отварная	70	243	28.50	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	3.50	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Вафли	50	271	14,40	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Йогурт	95	55	23.00	0	0.5	4	4	1	5	120	12	90	0.1	
<b>Всего</b>	<b>905</b>	<b>1090</b>	<b>91.76</b>	<b>0.87</b>	<b>11,1</b>	<b>103.9</b>	<b>49</b>	<b>33,6</b>	<b>106,3</b>	<b>358,5</b>	<b>743,2</b>	<b>421</b>	<b>10,27</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>07.11.2023. 2 ступ</b>														
Огурец соленый	45	10	5,11	0	3	6	0,4	0,1	2	17	25	14	0.3	
Суп гороховый	250	135	11.76	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отварная	80	243	32.30	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	5.30	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Йогурт	95	55	23.00	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	
<b>Всего</b>	<b>960</b>	<b>1093</b>	<b>102.89</b>	<b>0.87</b>	<b>11,3</b>	<b>104,9</b>	<b>49,1</b>	<b>33,6</b>	<b>106,5</b>	<b>359,5</b>	<b>744,2</b>	<b>422</b>	<b>10.27</b>	

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- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>07.11.23.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша манная	200	106	15,44	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\15	129	16,57	0	0	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,70	0	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
<b>Обед</b>														
Огурец соленый	30	7	3,15	0	2,8	5	0,3	0,1	1,8	16	24	13	0,3	
Суп гороховый	250	135	11,76	0	7	7,5	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отв	80	243	32,30	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	23,0	0,02	0,5	4	4	1,2	5	120	12	90	0,1	
Хлеб	90	142	5,30	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
<b>Всего</b>	1380	1252	147,83	0,49	13,93	158,4	79,4	32,8	237,3	1017	739,2	507	21,2	

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	
<b>08.11.2023 1 ступ</b>														
Суп картофель верм	250	135	7,10	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	31,78	0,06	0,05	12	11,8	2	11,4	14	0,09	39	0,9	
Компот из кураги	200	62	8.56	0,02	0,4	159	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	60	142	3.40	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Печенье	50	162	7,27	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	
<b>Всего</b>	<b>970</b>	<b>852</b>	<b>91.76</b>	<b>0,82</b>	<b>44.8</b>	<b>308</b>	<b>30.2</b>	<b>24.8</b>	<b>123.2</b>	<b>354</b>	<b>341.2</b>	<b>186</b>	<b>13</b>	

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	
<b>08.11.2023.2 ступ</b>														
<b>Кукуруза</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>4,40</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 карт вермиш	250	135	12.83	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	31,78	0,06	0,05	12	11,8	2	11,4	14	0,09	39	0,9	
Компот из кураги	200	62	8.56	0,02	0,4	159	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	
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	
<b>Всего</b>	<b>1030</b>	<b>855</b>	<b>102.89</b>	<b>0,74</b>	<b>46.8</b>	<b>311</b>	<b>30.1</b>	<b>33.43</b>	<b>131.7</b>	<b>365</b>	<b>370.2</b>	<b>194</b>	<b>12.5</b>	

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	
<b>08.11.23.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничн	200	358	16,86	0	0	0	23	2,6	136	80	521	120	8,8	
Кофейный напиток	200	580	13,19	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло	30\10	134	7,34	0	0	5	2	9	12	8	25	8	0,5	
Хлеб	30	82	1,70	0	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
<b>Обед</b>														
Кукуруза	40	114	9,35	0	5	10	1	10	4,6	23	42	14	0,6	
Суп картофель с вер	250	124	12,83	0,07	11	149	3	3	22	17,8	0,1	3	1	
Котлета куриная	90	111	31,78	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	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	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	
<b>Всего</b>	1600	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	
<b>09.11.2023г.1ступень</b>														
Зелен горошек	50	25	4,36	0,15	10	20	2	0	3	10	50	12	0,3	
Борщ	250	144	8,87	0,06	12,2	40	9,5	7,2	10,7	46.5	122	32	2.5	
Котлета рыбная	90	79	23,08	0,04	0.3	46	8.2	4	1,9	18	88	16	0.5	
Пюре картофельн	150	170	13,15	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	3.50	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	19.00	5	1.2	0.4	4	1.2	5	86	94	24	2.9	
Яблоко	120	69	13,20	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0.3	
<b>Всего</b>	<b>1020</b>	<b>1106</b>	<b>91.76</b>	<b>5.8</b>	<b>61.3</b>	<b>170.4</b>	<b>31.8</b>	<b>22.74</b>	<b>119.6</b>	<b>371.5</b>	<b>579.6</b>	<b>166.6</b>	<b>10.8</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
<b>09.11.2023. 2 ступень</b>														
Зелен горошек	50	27	5,78	0.2	17	40	4	0	6	20	100	24	0.4	
Борщ	250	144	12,77	0,06	12,2	40	9,5	7,2	10,7	46,5	122	32	2,5	
Котлета рыбная	90	79	23,08	0,04	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0,5	
Пюре картофельно	150	170	13,15	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	5.30	0,4	0	0.2	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	95	367	19.00	5	1.2	0.4	9.4	11.6	56	86	94	24	2.9	
<b>Яблоко</b>	<b>160</b>	<b>69</b>	<b>17,21</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	
<b>Всего</b>	<b>1035</b>	<b>1108</b>	<b>102.89</b>	<b>5.85</b>	<b>68.1</b>	<b>190.6</b>	<b>39.22</b>	<b>33.14</b>	<b>173.6</b>	<b>381.5</b>	<b>629.6</b>	<b>178.6</b>	<b>10.9</b>	

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 блю- да	Масса порции (г)	Энерге- тиче- ская цен- ность (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>09.11.23.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>Каша дружба</b>	<b>200</b>	<b>223</b>	<b>16,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>84</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	
<b>Какао</b>	<b>200</b>	<b>154</b>	<b>13,19</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>102</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>30\10\15</b>	<b>129</b>	<b>16,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>7,1</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>0</b>	<b>3</b>	<b>1,3</b>	<b>13</b>	<b>125</b>	<b>129</b>	<b>41</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
Борщ	250	115	12,77	0,1	16	50	7,6	6	8	37	98	26	2	
Пюре картофель	150	170	13.15	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Котлета рыбная	90	79	23.08	0,05	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0.5	
Свежий огурец	50	3	5,78	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	
Кисель	200	110	6.60	0	1.4	4	0.1	0.04	29	10	8.6	1.6	0.2	
Яблоко	120	80	12.74	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	19	15	3.7	
Булочка	100	367	20,00	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
<b>Всего</b>	<b>1275</b>	<b>1654</b>	<b>147,83</b>	<b>1.6</b>	<b>48,59</b>	<b>331,4</b>	<b>56,3</b>	<b>48,14</b>	<b>242,7</b>	<b>859</b>	<b>1082</b>	<b>308,6</b>	<b>20,6</b>	

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	
<b>10.11.2023.1 ступ</b>														
Суп овощной	250	92	15.54	0,15	20	300	4,2	4	10,5	41	77	27	1,7	
Биточки мясные	90	261	36,76	0,4	0	0,34	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,44	
Макароны отварн.	150	147	6.58	0	0	0,06	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Сок	200	92	8.78	0.02	4	0	1	0	14	6	4	3	0.4	
Хлеб	60	142	3.50	0,4	0,2	0	4	0.2	20	14	14	8	2.8	
Булочка	100	75	20.60	0	30	5	1	6	20	50	30	17	0.5	
<b>Всего</b>	<b>910</b>	<b>809</b>	<b>91.76</b>	<b>0.97</b>	<b>54.2</b>	<b>305.4</b>	<b>27.2</b>	<b>33.4</b>	<b>97</b>	<b>135.5</b>	<b>266</b>	<b>84</b>	<b>7.44</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>10.11.2023.2 ступ</b>														
Суп овощной	250	92	15.54	0,15	20	30	4,2	4	10,5	41	77	27	1,7	
Биточки мясные	90	261	36,76	0,4	0	0,35	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,44	
Макароны отвар	150	147	6.58	0	0	0,06	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Сок	200	92	8.78	0.02	4	0	1	0	14	6	4	3	0,4	
Хлеб	90	142	5.30	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	75	20.60	0	30	5	1	6	20	50	30	17	0.5	
Яблоко	100		9.33											
<b>Всего</b>	<b>965</b>	<b>829</b>	<b>102.89</b>	<b>0.97</b>	<b>55.2</b>	<b>35.81</b>	<b>27.3</b>	<b>33.2</b>	<b>108</b>	<b>254.5</b>	<b>388</b>	<b>119</b>	<b>8.30</b>	

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	
<b>10.11.23.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Суп молочн вер	250	140	16,41	0.06	2	5	5	6	12	192	141	22	2	
Кофейный напиток	200	92	13,19	0.02	4	0	1	0.2	20	14	14	8	2.8	
Батон масло сыр	30\10\15	580	16,57	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Хлеб	30	82	1,70	0,4	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
<b>Обед</b>														
Огурец солен	40	3	8,66	0	2	2	0,5	0,03	0,5	8	8	5	0,2	
Суп овощной	250	92	14,88	0,15	20	300	4.2	4	10.5	41	77	27	1,7	
Рожки отварные	150	147	6.58	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета мясная	100	261	35,76	0,4	0	0,3	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	
Сок	200	92	8,78	0.02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2.8	
Булочка	100	367	20,00	0.4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2.9	
<b>Всего</b>	1465	1998	147,83	1.85	33,6	312,4	65,1	51.8	308,5	629,5	750	205	22,6	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова