

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы 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 | |
| 11.03.20241 ступень | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свеж.капусты | 250 | 82 | 13.74 | 0,05 | 23 | 125 | 2,5 | 5 | 8,5 | 61 | 52 | 25,7 | 1 | |
| Плов | 250 | 314,6 | 47.41 | 0 | 0,9 | 2 | 12,3 | 8 | 47 | 10,7 | 60 | 10 | 0,4 | |
| Компот из св яблок | 200 | 61 | 6.51 | 0 | 0.6 | 1.9 | 1 | 0 | 15 | 6 | 2.1 | 2.1 | 0,1 | |
| Хлеб | 90 | 142 | 3.60 | 0,4 | 0,2 | 0 | 4 | 0 | 28 | 125 | 129 | 41 | 3,6 | |
| Йогурт | 95 | 55 | 25.00 | 0.02 | 0.5 | | 2.6 | 1.2 | 5 | 120 | 12 | 90 | 0.1 | |
| Всего | 905 | 789.6 | 96.26 | 0,47 | 25,2 | 128.9 | 22.4 | 14.2 | 103.5 | 322.7 | 255.1 | 168,8 | 5.2 | |

| 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 | |
| 11.03.2024 г2 ступень | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 95 | 55 | 25.00 | 0.02 | 0.5 | 4 | 4 | 1.2 | 5 | 120 | 12 | 90 | 0.1 | |
| Щи из свеж.капусты | 250 | 82 | 13.74 | 0,05 | 23 | 125 | 2,5 | 5 | 8,5 | 61 | 52 | 25,7 | 1 | |
| Плов | 250 | 314,6 | 47.68 | 0 | 0,9 | 2 | 12,3 | 8 | 47 | 10,7 | 60 | 10 | 0,4 | |
| Компот из св яблок | 200 | 61 | 6.51 | 0 | 0.6 | 1.9 | 1 | 0 | 15 | 6 | 2.1 | 2.1 | 0,1 | |
| Хлеб | 90 | 142 | 3.60 | 0,4 | 0,2 | 0 | 4 | 0 | 28 | 125 | 129 | 41 | 3,6 | |
| Вафли | 40 | 271 | 11.40 | 0,02 | 0 | 3 | 2 | 12 | 25 | 4 | 21 | 3 | 0.3 | |
| Всего | 955 | 928.6 | 107.93 | 0,49 | 25.69 | 135.9 | 26.3 | 26.2 | 128.5 | 326.7 | 276.1 | 171.8 | 5.5 | |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы 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 | |
| 11.03.24.ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 200 | 106 | 15,18 | 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 | 14,88 | 0,07 | 0,14 | 84 | 8 | 11 | 15 | 216 | 203 | 34 | 2 | |
| Хлеб | 200 | 56 | 1,80 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 14 | 6 | 4 | 3 | 0,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из св капусты | 250 | 82 | 13,74 | 0,05 | 23 | 125 | 2,5 | 5 | 8,5 | 61 | 52 | 25,7 | 1 | |
| Плов | 220 | 314 | 47,41 | 0 | 0,9 | 2 | 12,3 | 8 | 47 | 10,7 | 60 | 10 | 0,4 | |
| Компот из св яблок | 200 | 61 | 6,51 | 0 | 0,6 | 1,9 | 1 | 0 | 15 | 6 | 2,1 | 2,1 | 0,1 | |
| Хлеб | 90 | 142 | 3,60 | 0,4 | 0,2 | 0 | 4 | 0 | 28 | 125 | 129 | 41 | 0,1 | |
| Йогурт | 95 | 55 | 25,0 | 0,02 | 0,5 | 4 | 4 | 1,2 | 5 | 120 | 12 | 90 | 0,1 | |
| Вафли | 25 | 135 | 6,52 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 7,5 | 16 | 2 | 10 | 1,5 | 0,1 | |
| Всего | 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. Старый 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 | |
| 12.03.2024г 1 ступ | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 250 | 76 | 15.19 | 0,07 | 9 | 33 | 4 | 2,5 | 10 | 28 | 45 | 21 | 0,8 | |
| Домашнее жаркое | 220 | 545 | 44.91 | 0,2 | 22 | 44 | 35 | 30 | 34 | 44 | 450 | 87 | 6,4 | |
| Компот из с\фр | 200 | 45 | 4.56 | 0 | 2.8 | 5 | 0.3 | 0,1 | 1.8 | 16 | 24 | 13 | 0,3 | |
| Хлеб | 60 | 95 | 3.60 | 0 | 0,1 | 0.3 | 3 | 0 | 18.6 | 32 | 86 | 13 | 0.7 | |
| Булочка | 100 | 367 | 28.00 | 0,4 | 1,2 | 5 | 9,4 | 11,6 | 56 | 86 | 94 | 24 | 2,9 | |
| Всего | 980 | 1208 | 96.26 | 0.67 | 35.1 | 87.3 | 51.7 | 44.2 | 120.4 | 206 | 699 | 158 | 11.1 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Энергети- ческая ценность (ккал) | Цена | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № ре- цепту- ры блю- да |
|-----------------------------------|------------------------|---|--------|---------------|------|----|----------------------|------|------|---------------------------|-----|-----|------|-------------------------------------|
| | | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | |
| 12.03.2024г 2 ступ | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 250 | 76 | 15.35 | 0,07 | 9 | 33 | 4 | 2,5 | 10 | 28 | 45 | 21 | 0,8 | |
| Домашнее жаркое | 250 | 545 | 44.91 | 0,2 | 22 | 44 | 35 | 30 | 34 | 44 | 450 | 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 | 3.60 | 0,4 | 0,2 | 0 | 4 | 0 | 28 | 125 | 129 | 41 | 3,6 | |
| Булочка | 100 | 367 | 28.00 | 0,4 | 1,2 | 5 | 9,4 | 11,6 | 56 | 86 | 94 | 24 | 2,9 | |
| Яблоко | 100 | 80 | 11.51 | 0,05 | 17 | 8 | 0,7 | 0,7 | 17 | 27 | 19 | 15 | 3.7 | |
| Всего | 1060 | 1282 | 107.93 | 1,12 | 52.2 | 95 | 53.4 | 44.9 | 146. | 326 | 761 | 201 | 17.7 | |

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) | 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 | |
| 12.03.24.ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесов | 200 | 205 | 16,54 | 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 | 40 | 129 | 7,48 | 0,03 | 0 | 5 | 2 | 9 | 12 | 8 | 25 | 8 | 0,5 | |
| Хлеб | 200 | 82 | 1,80 | 0,4 | 0,2 | 0 | 3 | 1,3 | 13 | 139 | 31 | 22 | 1,3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза | 20 | 13 | | 0 | 2 | 0,8 | 0,1 | 0 | 5 | 16 | 15 | 5 | 0,1 | |
| Свекольник | 250 | 76 | 15,35 | 0,07 | 9 | 33 | 4 | 2,5 | 10 | 28 | 45 | 21 | 0,8 | |
| Домашнее жаркое | 250 | 545 | 44,91 | 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 | 3,60 | 0,4 | 0,2 | 0 | 4 | 0 | 28 | 125 | 129 | 41 | 3,6 | |
| Яблоко | 120 | 80 | 12,40 | 0,05 | 17 | 8 | 0,7 | 0,7 | 17 | 27 | 19 | 15 | 3,7 | |
| Булочка | 100 | 185 | 28,00 | 0,2 | 0,6 | 2 | 4,7 | 5,8 | 28 | 43 | 47 | 12 | 1,5 | |
| Всего | 1670 | 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. 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 | |
| 13.03.2024г 1 ступ | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский | 250 | 139 | 9.35 | 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 | 37.48 | 0,05 | 7,6 | 100 | 10 | 9 | 10 | 27 | 117 | 20 | 1,6 | |
| Компот из кураги | 200 | 62 | 9.16 | 0,02 | 0,4 | 59 | 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 | |
| Сок | 200 | 190 | 20.00 | 0.06 | 18 | 30 | 2 | 0,6 | 40 | 15 | 50 | 80 | 1 | |
| Печенье | 50 | 150 | 7.27 | 0 | 0 | 0 | 2.5 | 6 | 20 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| Всего | 990 | 807 | 96.26 | 0.63 | 37.2 | 338 | 32.2 | 22.3 | 159.6 | 287.5 | 531 | 228 | 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 | |
| 13.03.2024г 2 ступ | | | | | | | | | | | | | | |
| Зелен горош | 40 | 27 | 7.26 | 0 | 2 | 2 | 0.5 | 0.03 | 0.5 | 8 | 8 | 5 | 0.2 | |
| Суп крестьянский | 250 | 139 | 13.76 | 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 | 37.48 | 0,05 | 7,6 | 100 | 10 | 9 | 10 | 27 | 117 | 20 | 1,6 | |
| Компот из кураги | 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 | 0.02 | 4 | 0 | 1 | 0,2 | 20 | 14 | 14 | 8 | 2.8 | |
| Печенье | 20 | 150 | 7.27 | 0 | 0 | 0 | 2.5 | 6 | 20 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| Всего | 1040 | 886 | 107.93 | 0,56 | 25,2 | 310 | 31.7 | 21,93 | 140,1 | 274,5 | 503 | 161 | 12,8 | |

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 | |
| 13.03.24.ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая | 200 | 198 | 18,71 | 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 | 7,38 | 0,03 | 0 | 5 | 2 | 9 | 12 | 8 | 25 | 8 | 0,5 | |
| Хлеб | 30 | 82 | 1,80 | 0,4 | 0,2 | 0 | 3 | 1,3 | 13 | 125 | 129 | 41 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Зелен горошек | 30 | 27 | 6,08 | 0 | 2 | 2 | 0,5 | 0,03 | 0,5 | 8 | 8 | 5 | 0,2 | |
| Суп крестьянс | 250 | 139 | 13,76 | 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 | 37,48 | 0,05 | 7,6 | 100 | 10 | 9 | 10 | 27 | 117 | 20 | 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 | 27 | 3 | 1 | 4 | 17 | 40 | 20 | 13 | 0,3 | |
| Печенье | 50 | 135 | 7,27 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 7,5 | 16 | 2 | 10 | 1,5 | 0,1 | |
| Всего | 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. 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 | |
| 14.03.2024г 1 ступ | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник | 250 | 101 | 17.06 | 0,1 | 16 | 50 | 2,2 | 4 | 14,7 | 40 | 76 | 34 | 1,2 | |
| Картофел пюре | 150 | 170 | 13.51 | 0,15 | 9 | 57 | 3 | 6,3 | 25 | 36 | 68 | 27 | 0,5 | |
| Рыба жареная | 90 | 145 | 28.74 | 0,1 | 8,5 | 49 | 12 | 8 | 7 | 21 | 115 | 25 | 0.7 | |
| Кисель | 200 | 110 | 6.60 | 0 | 1,4 | 4 | 0,1 | 0,04 | 29 | 10 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | |
| Хлеб | 60 | 95 | 3.60 | 0 | 0,1 | 0.3 | 3 | 0 | 18.6 | 32 | 86 | 13 | 0.7 | |
| Чоко пай | 35 | 264 | 14.35 | 0 | 0.7 | 75 | 6 | 4 | 50 | 6 | 4 | 3 | 0 | |
| Яблоко | 120 | 88 | 12.40 | 0,1 | 19 | 9 | 1 | 1 | 20 | 30 | 20 | 17 | 6 | |
| Всего | 865 | 910 | 96.26 | 0.45 | 55.15 | 244.3 | 27.3 | 23.34 | 164.3 | 175 | 377.6 | 120.6 | 9.3 | |

| 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 | |
| 14.03.2024 2 ступе | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза | 30 | 20 | 7.74 | 0 | 2 | 0.8 | 0.1 | 0 | 5 | 16 | 15 | 5 | 0.1 | |
| Рассольник | 250 | 101 | 17.06 | 0,1 | 16 | 50 | 2,2 | 4 | 14,7 | 40 | 76 | 34 | 1,2 | |
| Пюре картоф | 150 | 170 | 13.51 | 0,15 | 9 | 57 | 3 | 6,3 | 25 | 36 | 68 | 27 | 0,5 | |
| Рыба жареная | 100 | 145 | 28.74 | 0,1 | 8,5 | 49 | 12 | 8 | 7 | 21 | 115 | 25 | 0.7 | |
| Кисель | 200 | 110 | 6.60 | 0 | 1,4 | 4 | 0,1 | 0,04 | 29 | 10 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | |
| Хлеб | 90 | 142 | 3.60 | 0,4 | 0,2 | 0 | 4 | 0 | 28 | 125 | 129 | 41 | 3,6 | |
| Чоко пай | 35 | 264 | 14.35 | 0 | 0.7 | 75 | 6 | 4 | 50 | 6 | 4 | 3 | 0 | |
| Яблоко | 150 | 88 | 16.33 | 0 | 27 | 3 | 1 | 4 | 17 | 40 | 20 | 13 | 0.3 | |
| Всего | 995 | 1001 | 107.93 | 0.75 | 64.8 | 238.8 | 28.4 | 26.3 | 175.7 | 294 | 435.6 | 149.6 | 6.6 | |

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 | |
| 14.03.24.ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая | 200 | 288 | 18,13 | 0,04 | 0 | 0 | 5 | 7 | 52 | 20 | 102 | 36 | 0,8 | |
| Какао | 200 | 154 | 13,19 | 0,08 | 0,4 | 10 | 7 | 5 | 20 | 228 | 210 | 46 | 1 | |
| Батон масло сыр | 55 | 129 | 14,88 | 0,05 | 0,09 | 54 | 5 | 7 | 10 | 139 | 131 | 22 | 1,3 | |
| Хлеб | 30 | 82 | 1,80 | 0,4 | 0,2 | 13 | 3 | 1,3 | 13 | 115 | 120 | 35 | 2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник | 250 | 101 | 17,06 | 0,1 | 16 | 50 | 2,2 | 4 | 14,7 | 40 | 76 | 34 | 1,2 | |
| Пюре картоф | 150 | 170 | 13,51 | 0,15 | 9 | 57 | 3 | 6,3 | 25 | 36 | 68 | 27 | 0,5 | |
| Рыба жареная | 100 | 145 | 28,74 | 0,1 | 8,5 | 49 | 12 | 8 | 7 | 21 | 115 | 25 | 0,7 | |
| Кукуруза | 30 | 3 | 7,74 | 0 | 2 | 2 | 0,5 | 0,03 | 0,5 | 8 | 8 | 5 | 0,2 | |
| 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 | |
| Чоко пай | 35 | 80 | 14,35 | 0,05 | 17 | 8 | 0,7 | 0,7 | 17 | 27 | 19 | 15 | 3,7 | |
| Яблоко | 90 | 75 | 8,23 | 0,1 | 15 | 4 | 0,5 | 0,5 | 15 | 25 | 15 | 10 | 3 | |
| Всего | 1430 | 1479 | 147,83 | 1,47 | 69,79 | 251 | 43 | 39,87 | 231,2 | 794 | 1001 | 297,6 | 18,2 | |

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 | |
| 15.03.24г 1 ступ | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-пюре | 250 | 145 | 10.98 | 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 | 38.68 | 0,4 | 0,3 | 0 | 12 | 22,6 | 2,5 | 14,5 | 132 | 20 | 1,4 | |
| Хлеб | 60 | 95 | 3.60 | 0 | 0,1 | 0.3 | 3 | 0 | 18.6 | 32 | 86 | 13 | 0.7 | |
| Сок | 200 | 92 | 8.67 | 0.02 | 4 | 0 | 1 | 0.2 | 20 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Булочка | 100 | 69 | 28.00 | 0 | 27 | 3 | 1 | 4 | 17 | 40 | 20 | 13 | 0.3 | |
| Всего | 920 | 836 | 96.26 | 0.72 | 51.4 | 156.4 | 28.5 | 32.5 | 113.2 | 203.5 | 559 | 119 | 7.1 | |

| 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 | |
| 15.03.24г 2 ступ | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-пюре | 250 | 145 | 10.98 | 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 | 38.68 | 0,4 | 0,3 | 0 | 12 | 22,6 | 2,5 | 14,5 | 132 | 20 | 1,4 | |
| Хлеб | 90 | 142 | 3.60 | 0,4 | 0,2 | 0 | 4 | 0 | 28 | 125 | 129 | 41 | 3,6 | |
| Сок | 200 | 92 | 8.67 | 0.02 | 4 | 0 | 1 | 0.2 | 20 | 14 | 14 | 8 | 2.8 | |
| Булочка | 100 | 367 | 28.00 | 0.04 | 1.2 | 5 | 9 | 12 | 56 | 23 | 71 | 17 | 0.9 | |
| Яблоко | 100 | 80 | 11.40 | 0.05 | 17 | 8 | 0.7 | 0.7 | 17 | 86 | 94 | 24 | 2.9 | |
| Всего | 1080 | 1247 | 107.93 | 1.11 | 33.1 | 150.1 | 36.7 | 41.1 | 176.5 | 358.5 | 716 | 165 | 13.3 | |

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 | |
| 15.03.24.ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный | 250 | 136 | 18,20 | 0,04 | 0,6 | 4 | 5 | 5 | 17 | 165 | 146 | 25 | 0,2 | |
| Кофейный напиток | 200 | 580 | 13,19 | 0 | 0 | 0 | 20 | 5 | 16 | 0 | 3 | 0 | 1 | |
| Батон масло сыр | 50 | 129 | 14,88 | 0,05 | 0,09 | 54 | 5 | 7 | 10 | 139 | 131 | 22 | 1,3 | |
| Хлеб | 30 | 82 | 1,80 | 0,4 | 0,2 | 0 | 3 | 1 | 13 | 115 | 120 | 35 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-пюре | 250 | 145 | 10,98 | 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 | 38,68 | 0,4 | 0,3 | 0 | 12 | 22,6 | 2,5 | 14,5 | 132 | 20 | 1,4 | |
| Хлеб | 90 | 142 | 3,60 | 0,4 | 0,2 | 0 | 4 | 0 | 28 | 125 | 129 | 41 | 3,6 | |
| Яблоко | 100 | 88 | 11,90 | 0,1 | 19 | 9 | 1 | 1 | 20 | 30 | 20 | 17 | 6 | |
| Булочка | 100 | 92 | 28,00 | 0,02 | 4 | 0 | 1 | 0,2 | 20 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Всего | 1320 | 1802 | 147,83 | 1,51 | 32,39 | 187,1 | 60 | 47,4 | 177 | 692,5 | 941 | 214 | 20,9 | |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова