

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	
11.09.23г 1 ступень														
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	
Всего	905	789.6	91.76	0,48	33.1	129.9	23.4	21.7	119.5	324.7	265.1	170.3	5.3	

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	
11.09.23г2 ступень														
Йогурт	95	55	22.90	0.02	0.5	4	4	1.2	5	120	12	90	0.1	
Салат из св огурцов	30	3	5.68	0	2	2	0.5	0.03	0.5	8	8	5	0.2	
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	
Всего	955	928.6	102.89	0,49	27.2	137.9	26.3	26.23	129	335.7	284.1	176.8	5.7	

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	
12.09.2023г 1 ступ														
обед														
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	
Всего	980	1208	91.76	0.72	52.1	95.3	52.4	44.9	137.4	233	718	173	14.8	

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	
12.09.2023г 2 ступ														
Соленый огурец	20	27	3.69	0	2	2	0.5	0.03	0.5	8	8	5	0.2	
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	
Всего	1060	1282	102.89	1,12	54	97	53.9	44.9	147.3	334	769	206	17.9	

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	
13.09.23г 1 ступ														
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	
Всего	990	807	91.76	0,63	37.2	338	29,7	16.3	139.6	287.5	531	228	9.8	

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	
13.09.23г 2 ступ														
Зелен горош	30	27	5.53	0	2	2	0.5	0.03	0.5	8	8	5	0.2	
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	
Всего	1040	886	102.89	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	
14.09.23г 1 ступ														
кукуруза	40	25	8.90	0.1	12	25	2	0	4	10	50	15	0.1	
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	
Всего	865	910	91.76	0.45	47.7	260.3	28.3	22.34	148.3	155	407.6	118.6	3.4	

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	
14.09.23г 2 ступе														
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	
Всего	995	1001	102.89	0.75	62.8	238	28.3	26.3	170.7	278	420.6	144.6	6.5	

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	
15.09.23г 1 ступ														
Зелен горош	50	27	8.58	0.2	12	33	2.5	0.1	4.1	13	61	19	0.3	
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	
Всего	920	836	91.76	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	
15.09.23г 2 ступ														
Зеленый горош	20	13	3.69	0.1	6	17	1	0	2	6	30	9	0.1	
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	
Всего	1080	1247	102.89	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