

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	
12.02.2024г 1 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	
12.02.2024г2 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	
12.02.24.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	
13.02.2024г 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	
13.02.2024г 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	
13.02.24.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 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	
14.02.2024г														
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 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	
14.02.2024г														
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	
14.02.24.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	
15.02.24г 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	
15.02.24г 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	
15.02.24.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	
16.02.24.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

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	
16.02.24г 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	
16.02.24г 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