

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	
20.11.2023.1 ступ														
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	
Всего	905	1090	91.76	0.87	11,1	103.9	49	33,6	106,3	358,5	743,2	421	10,27	

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	
20.11.2023. 2 ступ														
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	
Всего	960	1093	102.89	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 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	
21.11.2023г. 1 ступ														
Суп рыбный	250	124	14.67	0,02	3,19	5,7	7	8	5	7,87	11,4	5,45	0,19	
Кнели куриные	70/30	143	34,35	0,12	2,09	40	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	3.50	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	1600	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Яблоко	110	80	12,10	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	19	15	3.7	
Всего	970	1048	91.76	1.07	24.68	75.6	38.7	29.1	152.2	344.87	298.4	130.75	12.53	

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	
21.11.2023г 2 ступ														
Зелен горошек	30	23	6,10	0	2	0.8	0.1	0	5	16	15	5	0.1	
Суп рыбный	250	124	14.67	0,02	3,19	5,7	7	8	5	7,87	11,4	5,45	0,19	
Кнели куриные	90/30	143	36,95	0,12	2,09	40	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	5.30	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	16.00	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Яблоко	110	80	12,73	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	19	15	3.7	
Всего	1050	1071	102.89	1.07	26,68	77,47	38.8	29.1	157.2	360.87	313.4	135.75	12.63	

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	
21.11.23.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 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	
22.11.2023 1 ступ														
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	
Всего	970	852	91.76	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	
22.11.2023.2 ступ														
Кукуруза	50	3	4,40	0	2	2	0.5	0.03	0.5	8	8	5	0.2	
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	
Всего	1050	855	102.89	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

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	
22.11.23.ОВЗ														
Завтрак														
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	
Обед														
Кукуруза	50	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	
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 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	
23.11.2023г.1ступень														
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	
Всего	1020	1106	91.76	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	
23.11.2023.2 ступен														
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	
Яблоко	160	69	17,21	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0.3	
Всего	1035	1108	102.89	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 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	
24.11.2023.1 ступ														
Огурец соленый	50	20	5,88	0	1	0.4	0.1	0	3	8	7	2	0.06	
Суп овощной	250	92	14,88	0,15	20	300	4,2	4	10,5	41	77	27	1,7	
Биточки мясные	90	261	35,76	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	
Всего	910	809	91.76	0.97	54.2	305.4	27.2	33.4	97	135.5	266	84	7.44	
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	
24.11.2023.2 ступ														
Огурец соленый	50	20	4.40	0	1	0.4	0.1	0	3	8	7	2	0.06	
Суп овощной	250	92	14.88	0,15	20	30	4,2	4	10,5	41	77	27	1,7	
Биточки мясные	90	261	35,76	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	44	10,81	0,1	19	9	1	1	20	30	20	17	6	
Всего	965	829	102.89	0.97	55.2	35.81	27.3	33.2	108	254.5	388	119	8.30	

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	
23.11.23.ОВЗ														
Завтрак														
Каша дружба	200	223	16,95	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\15	129	16,57	0,05	0,09	54	5	7,1	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,70	0,4	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
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	
Всего	1275	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

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	
24.11.23.ОВЗ														
Завтрак														
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	
Обед														
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	
Всего	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