

## 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	
<b>29.01.24г 1 ступень</b>														
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	
<b>Всего</b>	<b>905</b>	<b>789.6</b>	<b>96.26</b>	<b>0,47</b>	<b>25,2</b>	<b>128.9</b>	<b>22.4</b>	<b>14.2</b>	<b>103.5</b>	<b>322.7</b>	<b>255.1</b>	<b>168,8</b>	<b>5.2</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>29.01.24г2 ступень</b>														
Йогурт	<b>95</b>	<b>55</b>	<b>25.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1.2</b>	<b>5</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	<b>0.1</b>	
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	
<b>Всего</b>	<b>955</b>	<b>928.6</b>	<b>107.93</b>	<b>0,49</b>	<b>25.69</b>	<b>135.9</b>	<b>26.3</b>	<b>26.2</b>	<b>128.5</b>	<b>326.7</b>	<b>276.1</b>	<b>171.8</b>	<b>5.5</b>	

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	
<b>29.01.24.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Всего</b>	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	
<b>30.01.2024г 1 ступ</b>														
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	
<b>Всего</b>	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	
<b>30.01.2024г 2 ступ</b>														
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	
<b>Всего</b>	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	
<b>30.01.24.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Всего</b>	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	
<b>31.01.24г 1 ступ</b>														
<b>обед</b>														
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	
<b>Всего</b>	<b>990</b>	<b>807</b>	<b>96.26</b>	<b>0,63</b>	<b>37.2</b>	<b>338</b>	<b>32.2</b>	<b>22.3</b>	<b>159.6</b>	<b>287.5</b>	<b>531</b>	<b>228</b>	<b>10.8</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>31.01.24г 2 ступ</b>														
<b>Зелен горош</b>	<b>40</b>	<b>27</b>	<b>7.26</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 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	
<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>886</b>	<b>107.93</b>	<b>0,56</b>	<b>25,2</b>	<b>310</b>	<b>31.7</b>	<b>21,93</b>	<b>140,1</b>	<b>274,5</b>	<b>503</b>	<b>161</b>	<b>12,8</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>31.01.24.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Всего</b>	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	
<b>01.02.24г 1 ступ</b>														
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	
<b>Всего</b>	<b>865</b>	<b>910</b>	<b>96.26</b>	<b>0.45</b>	<b>55.15</b>	<b>244.3</b>	<b>27.3</b>	<b>23.34</b>	<b>164.3</b>	<b>175</b>	<b>377.6</b>	<b>120.6</b>	<b>9.3</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>01.02.24г 2 ступе</b>														
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	
<b>Всего</b>	<b>995</b>	<b>1001</b>	<b>107.93</b>	<b>0.75</b>	<b>64.8</b>	<b>238.8</b>	<b>28.4</b>	<b>26.3</b>	<b>175.7</b>	<b>294</b>	<b>435.6</b>	<b>149.6</b>	<b>6.6</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>01.02.24.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Всего</b>	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	
<b>02.02.24г 1 ступ</b>														
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	
<b>Всего</b>	<b>920</b>	<b>836</b>	<b>96.26</b>	<b>0.72</b>	<b>51.4</b>	<b>156.4</b>	<b>28.5</b>	<b>32.5</b>	<b>113.2</b>	<b>203.5</b>	<b>559</b>	<b>119</b>	<b>7.1</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>02.02.24г 2 ступ</b>														
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	
<b>Всего</b>	<b>1080</b>	<b>1247</b>	<b>107.93</b>	<b>1.11</b>	<b>33.1</b>	<b>150.1</b>	<b>36.7</b>	<b>41.1</b>	<b>176.5</b>	<b>358.5</b>	<b>716</b>	<b>165</b>	<b>13.3</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>02.02.24.ОВЗ</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Всего</b>	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