

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
214.09.2026, 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	250	38,13	233	10	12	22		14	33	32	70	26	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	47,54	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Фрукт	110	19,82	70			15		15		24	16	13	2	11001
Всего	730	111,51	767	37	22	102		30	62	301	396	91	5	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
14.09.2026, 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	300	45,31	279	12	14	26		18	41	40	87	32	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	48,28	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Фрукт	140	25,42	89			19		19		34	20	16	2	11001
Всего	840	125,03	832	39	25	110		38	70	319	417	100	5	

Руководитель СП школа р.п. Сараны

Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Мас- са пор- ции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
15.09.2026, 1 ступень														
обед														
Суп картоф. с фрикадельк.	250	37,31	199	12	15	18		23	26	25	150	46	6	48
Пюре картофельное	150	20,34	168	3	7	22		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	30,34	233	21	10	12			21	48	219	58	2	161
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,17	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	12,15	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Всего	840	111,51	969	41	42	115		94	91	192	541	172	11	

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции (г)	цена	Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
15.09.2026, 2 ступень														
обед														
Суп картоф. с фрикадельк.	300	40,65	238	14	18	21		27	31	30	180	55	7	48
Пюре картофельное	180	25,41	192	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	120	35,45	310	28	13	16			28	64	292	77	2	161
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,17	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	12,15	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Всего	950	125,03	1118	50	49	126		103	112	217	664	206	12	

Руководитель СП школа р.п. Сараны

Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
16.09.2026, 1 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	250	19,12	96	2	5	8		40	57	40	99	52	5	63
Плов из мяса птицы	210	50,19	846	40	40	81		7		49	190	105	4	211
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Сок в ассортименте	200	10,00	92	1		20				14	14	8	3	293
Йогурт	95	28,00	84	2	1	15								
Всего	805	111,51	1236	49	47	148		47	57	115	347	182	13	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
16.09.2026, 2 ступень														
обед														
Щи из свежей капусты	300	22,98	115	2	6	9		48	68	48	118	62	6	63
Плов из мяса птицы	250	59,85	1007	47	47	96		8		58	226	125	5	211
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Сок в ассортименте	200	10,00	92	1		20				14	14	8	3	293
Йогурт	95	28,00	84	2	1	15								
Всего	895	125,03	1416	56	55	164		56	68	132	402	212	15	

Руководитель СП школа р.п. Сараны

Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
17.09.2026, 1 ступень														
обед														
Борщ с капустой	250	26,87	142	6	7	14		24	28	50	63	38	5	37.01
Капуста тушеная	150	26,24	141	3	6	17		50	30	57	45	22	1	235
Кнели куриные	90	52,38	263	16	19	7		1	23	12	34	23	1	208
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Всего	740	111,51	713	29	32	74		75	81	141	188	103	8	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
17.09.2026, 2 ступень														
обед														
Борщ с капустой	300	31,76	170	7	8	16		28	33	60	75	45	6	37.01
Капуста тушеная	180	29,05	188	4	8	22		66	40	76	60	29	2	235
Кнели куриные	100	58,20	324	20	23	8		1	25	13	37	25	1	208.01
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Всего	830	125,03	849	35	40	82		95	98	171	218	119	10	

Руководитель СП школа р.п. Сараны

Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
18.09.2026, 1 ступень														
обед														
Суп гороховый	250	21,83	127	6	3	18		16	30	26	63	25	1	45
Изделия макаронные	150	10,63	225	6	7	36			45	16	46	12	1	227
Гуляш из говядины	100	73,03	182	12	12	4		5		30	119	24	2	246
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Всего	750	111,51	701	28	23	94		21	75	94	274	81	5	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
18.09.2026, 2 ступень														
обед														
Суп гороховый	300	27,51	152	7	3	21		19	36	31	75	30	1	45
Изделия макаронные	180	15,16	253	7	6	42			54	19	55	10	1	227
Гуляш из говядины	120	76,34	218	15	15	4		6		36	143	28	2	246
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Всего	850	125,03	790	33	25	103		25	90	108	319	88	5	

Руководитель СП школа р.п. Сараны

Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
14.09.2026, 1 ст. ОВЗ														
Каша манная/ масло	205	14,27	252	7	8	38				72	58	7		106
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Рассольник ленинград- ский	250	38,13	233	10	12	22		14	33	32	70	26	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	41,43	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Фрукт	125	19,82	70			15		15		24	16	13	2	11001
Всего	1200	125,69	1186	48	31	176		30	62	395	500	118	6	

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
14.09.2026, 2 ст. ОВЗ														
Каша манная/ масло/сыр	255	23,63	313	8	9	47				89	72	8		106
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Рассольник ленинград- ский	300	45,31	279	12	14	26		18	41	40	87	32	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	41,43	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Фрукт	150	25,42	84			18		18		28	19	15	2	11001
Всего	1325	147,83	1307	51	35	192		36	70	424	534	127	6	

Руководитель СП школа р.п. Сараны



Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса порции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
15.09.2026, 1 ст. ОВЗ														
Кисель витаминизиров.	200	7,17	109			27		24		60				274
Макароны с сыром запеч.	150	8,92	219	5	8	28			58	27	68	11	2	124
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Суп картоф. с фрикадель- ками	250	31,20	199	12	15	18		23	26	25	150	46	6	48
Пюре картофельное	150	20,34	168	3	7	22		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	90	30,34	233	21	10	12			21	48	219	58	2	161
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,17	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	12,15	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Всего	1240	125,69	1415	50	51	194		118	149	291	653	200	14	

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Мас- са пор- ции (г)	цена	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
15.09.2026, 2 ст. ОВЗ														
Кисель витаминизиров.	200	7,17	109			27		24		60				274
Макароны с сыром запеч.	200	18,28	292	6	10	37			77	36	90	14	2	124
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Суп картоф. с фрикадельк.	300	33,80	238	14	18	21		27	31	30	180	55	7	48
Пюре картофельное	180	25,41	192	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	120	35,45	310	28	13	16			28	64	292	77	2	161
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,17	109			27		24		60				274
Салат витаминный	100	12,15	142	1	10	12		22		31	29	18	1	2
Всего	1400	147,83	1628	61	59	216		127	189	325	798	237	15	

Руководитель СП школа р.п. Сараны



Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
16.09.2026, 1 ст. ОВЗ														
Каша манная/ масло	205	14,47	252	7	8	38				72	58	7		106
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Щи из свежей капусты	250	19,12	96	2	5	8		40	57	40	99	52	5	63
Плов из мяса птицы	210	44,08	846	40	40	81		7		49	190	105	4	211
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Сок в ассортименте	200	10,00	92	1		20				14	14	8	3	293
Йогурт	95	28,00	84	2	1	15								
Всего	1260	125,69	1655	60	56	222		47	57	209	451	209	13	

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
16.09.2026, 2 ст. ОВЗ														
Каша манная/ масло/сыр	255	23,83	313	8	9	47				89	72	8		106
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Щи из свежей капусты	300	22,98	115	2	6	9		48	68	48	118	62	6	63
Плов из мяса птицы	250	53,00	1007	47	47	96		8		58	226	125	5	211
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Сок в ассортименте	200	10,00	92	1		20				14	14	8	3	293
Йогурт	95	28,00	84	2	1	15								
Всего	1400	147,83	1896	68	65	247		48	68	243	520	240	16	

Руководитель СП школа р.п. Сараны



Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
17.09.2026, 1 ст. ОВЗ														
Каша рисовая молочная	210	14,27	210	5	7	33			58	27	68	11	2	114
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Борщ с капустой	250	20,76	142	6	7	14		24	28	50	63	38	5	37.01
Капуста тушеная	150	26,24	141	3	6	17		50	30	57	45	22	1	235
Кнели куриные	90	52,38	263	16	19	7		1	23	12	34	23	1	208
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Всего	1200	125,69	1090	38	40	143		75	139	190	302	134	11	

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса порции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
17.09.2026, 2 ст. ОВЗ														
Каша рисовая молочная	250	23,63	250	6	8	39			69	32	80	13	2	114
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Борщ с капустой	300	24,91	170	7	8	16		28	33	60	75	45	6	37.01
Капуста тушеная	180	29,05	188	4	8	22		66	40	76	60	29	2	235
Кнели куриные	100	58,20	324	20	23	8		1	25	13	37	25	1	208.01
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Всего	1330	147,83	1266	45	49	157		95	167	225	344	149	13	



Руководитель СП школа р.п. Сараны

Т.В.Пашкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса пор- ции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
18.09.2026, 1 ст. ОВЗ														
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Каша овсяная из «Герку- леса»	205	14,27	231	7	9	29								109
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Суп гороховый	250	15,72	127	6	3	18		16	30	26	63	25	1	45
Изделия макаронные	150	10,63	225	6	7	36			45	16	46	12	1	227
Гуляш из говядины	100	73,03	182	12	12	4		5		30	119	24	2	246
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Всего	1205	125,69	1099	39	33	159		21	75	116	320	101	6	

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Масса порции (г)	цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
18.09.2026, 2 ст. ОВЗ														
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Каша овсяная из «Герку- леса»	255	23,63	287	8	10	36								109
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Суп гороховый	300	20,66	152	7	3	21		19	36	31	75	30	1	45
Изделия макаронные	180	15,16	253	7	6	42			54	19	55	10	1	227
Гуляш из говядины	120	76,34	218	15	15	4		6		36	143	28	2	246
Хлеб пшеничный 1С	50	4,20	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	1,82	49			12				10	2	3		300
Всего	1355	147,83	1244	45	36	175		25	90	130	365	108	6	

Руководитель СП школа р.п. Сараны



Т.В.Пашкова