

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп Бисер (дошкольная группа)

наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
05.10.26г														
Завтрак														
Каша манная	200		106	0.1	-	-	3.600	0.7	22	97	7	37	5.300	
Кофейн напиток	200		580			-	20	5	116			3	1.0	
Хлеб	30.0		82	0.4	0.2	-	3	1.300	13	125	41	129	3.600	
Батон масло сыр	30\5\10		129	0.05	0.09	54	5	7.100	10	139	22	131	1.310	
2 Завтрак														
Яблоко	120		55	0,02	0,5		2,6	1,20	5	120	90	12	0,10	
Обед	-					-								
Суп гороховый	200		99	0.07	17.400	-	3	3	22	17.800		0.12	1.0	
Кура в томате	100		86.5	0.04	1.100	68	17	1.100	1.600	14.100	54.5	103.8	1	
Греча	100		92	-		-	3.300	0.6	20	7.0	51	70	0.8	
Компот из св яблок	200		61		0.600	1.900	1		15	6	2.100	2.100	0.07	
Хлеб	60		164	0.4	0.2	-	6	2.600	26	125	41	129	3.600	
Ужин														
Картофель пюре	130		155	0.05	0.02	87	8.500	10	22	15	15	5	3	
Кукуруза	30		20	0	2	0,6	0,10	0	5	16	15	5	0,1	
Чай	200		56		-	-	0.2		14	6.0	3	4	0.4	
итого	1615		1685.5	1.130	22.110	211.5	73.3	32.6	291.6	687.9	341.6	631.02	21.28	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
06.10.2026														
Завтрак														
Каша геркулесовая	200		198	0.13	0.13	54	7	8	24	161	40	180	1	
Какао	200		154	0.08	0.4	102	7	5	20	228	46	210	1.0	
Хлеб, масло	30\5		134	0.03	-	5	2	9	12	8	8	25	0.5	
2 Завтрак														
Сок	150,00		92	0,01	3	0	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Обед														
Суп рыбный	200		99	0.01	2.500	4	5	6	4	6	4	9	0.15	
Кнели куриные	70\30		143	40	2	0.12	12	8	6	59	21	166	1.0	
Вермишель	100		98	0.04	-	-	3	0.4	20	9.0	7	7	0.4	
Компот с\фр	200		45	0.02	1	17	0.6	0.2	10.200	30.0	15	20	0.5	
Хлеб ржаной	60		95	0.02	0.1	-	2		18	83	27	85	2.400	
Ужин											-	-		
Запеканка творожные	130\20		311	0.08	5	26	11	9	50	87	26	143	1.600	
Чай	200		56				0.2		14	6	3	4	0.4	
Печенье	25		162	0.1	-	-	2.600	6.400	23				1	
итого	1620		1587	40.52	14.130	208.1	53.4	52,2	221.2	691	211	857	12,75	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
07.10.2026														
Завтрак														
Каша пшеничная	200		205	0.2	0.3	9	8	5	32	101	72	210	1.800	
Кофейн напиток	200		580			-	20	5	116			3	1.0	
Хлеб, масло сыр	30\5\10		134	0.03	-	5	2	9	12	8	8	25	0.5	
2 Завтрак														
Сок	150,00		92	0,1	3	0	1	0	20	14	14	8	2,8	
Обед														
Суп картоф с вермиш	200		108	0.1	5.600	50	4	6	10	45	24	69	1.800	
Котлета куриная	70		111	0.06	0.05	12	12	2	1.400	14	39	0.09	0.9	
Капуста тушеная	100		99	0.05	22,00	40	2.600	5.800	9.800	61.5	25.400	49.5	1	
Компот кураги	200		62	0.02	0.4	159	1.400	-	13.600	52.5	30	38	1	
Хлеб ржаной	60		95	0.02	0.1	-	2		18	83	27	85	2.400	
Ужин											-	-		
Картофель жарен,огурец	130\20		192	0.05	0.8	9	4	8.100	27	83	21.800	104	0.6	
Чай	200		56				0.2		14	6	3	4	0.4	
Печенье	25		162	0.1	-	0	2,6	6,40	23	0,00	0,00	0	1	
итого	1400		1896	0,73	32,25	284	59,8	47.3	296	468	264,2	595.6	15,20	

Руководитель СП

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T.A. Oshchepkova', written in a cursive style.

Т.А.Ощепкова

Меню МАOU "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
			В1	С	А	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
08.10.2026													
Завтрак													
Каша дружба	200	223	0.06	-	0.4	8	6	33	12	36	84	1	
Какао	200	154	0.08	0.4	102	7	5	20	228	46	210	1.0	
Хлеб	30.0	82	0.4	0.2	-	3	1.300	13	125	41	129	3.600	
Батон масло сыр	30\5\10	129	0.05	0.09	54	5	7.100	10	139	22	131	1.300	
2 Завтрак													
Сок	150	92	0,01	2	0	1	0,10	20	4	14	14	8,00	
Обед	-				-								
Борщ	200	115	0.05	10	32	7.600	6	8	37	26	98	2.0	
Котлета рыбная	70	79	0.05	0.3	46	8.200	4	1.900	18.0	16	88	0.5	
Картофельное пюре	100	170	0.15	9	57	3	6.300	25	36.0	27	68	0.45	
Кисель	200	110		1.400	4	0.12	0.04	29	10	2	8	0.2	
Хлеб пшенич	60	95	0.02	0.1	-	2		18	83	27	85	2.400	
Ужин													
Биточки манные	150\20	264	0.3	25	3.900	4.800	13.800	32	21	76	123	1.600	
Чай	200	56		-	-	0.2		14	6.0	3	4	0.4	
Вафли	25\120	264	0.07	0.69	75	6	4	50	23	17	71	0.9	
итого	1770	1833	1,78	49,18	374.3	55.92	53.64	273.9	742	353	1113	23,35	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
09.10.2026														
Завтрак														
Суп молочный с вермишелью	200		140	0.06	2	5	5.0	6	12	192	22	141	2.0	
Кофейный напиток	200		580	0		-	20	5	116			3	1.0	
Хлеб, батонмасло.	30\30\5		211	0.45	0.29	54	8	8.400	23	264	63	260	4.900	
2 Завтрак														
Яблоко	100,00		44	0	9	5	1	1,00	10	15	10	8	3	
Обед														
Суп овощной	200		74	0.12	16.0	24	3	3	8	33	22	62	1.400	
Котлета мясная	70		261	0.4		0.3	12	22.0	2.500	14.500	20	132	1.400	
Рожки отв	100		98			0.04	3	0.4	20	8.0	7.0	7	0.5	
Компот изс\фр	200		45	0.02	1	16.900	0.6	0.2	10.200	30.0	15	20	0.5	
Хлеб,	60		95	0.02	0.1		2		18	83	27	85	2.400	
Ужин														
Салат зелен горош	100		51	0.03			1.100	3.100	6	10	15	30	0.1	
яйцо вареное	40		63	0.03		10	5.0	4.0	0.3	22	5	77	1	
Чай	200		56	0	0	0	0,2	0	14	6,00	4	3	0,4	
Круасан	100		183	0.2	0.6	2	4.700	5.800	28	43	12	47	1.500	
итого	1635		1901	1.330	28.99	117.24	65.6	58.9	268	720.5	222	734	20.100	

Руководитель СП

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T.A. Oshchepkova', written in a cursive style.

Т.А.Ощепкова