

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

| наименование<br>блюда      | Масса<br>порции |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |            | Пищевые вещества(мг) |              |           | Минеральные вещества (мг) |           |            |              | №<br>рецептур<br>ы блюда |
|----------------------------|-----------------|--|--------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-----------|---------------------------|-----------|------------|--------------|--------------------------|
|                            |                 |  |                                      | В1            | С           | А          | Б                    | Ж            | У         | Са                        | Mg        | P          | Fe           |                          |
| <b>07.09.26г</b>           |                 |  |                                      |               |             |            |                      |              |           |                           |           |            |              |                          |
| <b>Завтрак</b>             |                 |  |                                      |               |             |            |                      |              |           |                           |           |            |              |                          |
| Каша манная                | 200             |  | 106                                  | 0.1           | -           | -          | 3.600                | 0.7          | 22        | 97                        | 7         | 37         | 5.300        |                          |
| Кофейн<br>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        |                          |
| <b>Батон масло<br/>сыр</b> | <b>30\5\10</b>  |  | <b>129</b>                           | <b>0.05</b>   | <b>0.09</b> | <b>54</b>  | <b>5</b>             | <b>7.100</b> | <b>10</b> | <b>139</b>                | <b>22</b> | <b>131</b> | <b>1.310</b> |                          |
| <b>2 Завтрак</b>           |                 |  |                                      |               |             |            |                      |              |           |                           |           |            |              |                          |
| <b>Яблоко</b>              | <b>120</b>      |  | <b>55</b>                            | <b>0,02</b>   | <b>0,5</b>  |            | <b>2,6</b>           | <b>1,20</b>  | <b>5</b>  | <b>120</b>                | <b>90</b> | <b>12</b>  | <b>0,10</b>  |                          |
| 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<br>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        |                          |
| <b>Ужин</b>                |                 |  |                                      |               |             |            |                      |              |           |                           |           |            |              |                          |
| <b>Картофель<br/>пюре</b>  | <b>130</b>      |  | <b>155</b>                           | <b>0.05</b>   | <b>0.02</b> | <b>87</b>  | <b>8.500</b>         | <b>10</b>    | <b>22</b> | <b>15</b>                 | <b>15</b> | <b>5</b>   | <b>3</b>     |                          |
| <b>Кукуруза</b>            | <b>30</b>       |  | <b>20</b>                            | <b>0</b>      | <b>2</b>    | <b>0,6</b> | <b>0,10</b>          | <b>0</b>     | <b>5</b>  | <b>16</b>                 | <b>15</b> | <b>5</b>   | <b>0,1</b>   |                          |
| 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 Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса порции |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       | Пищевые вещества(мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |     |     |       | №<br>рецептур<br>ы блюда |
|--------------------------------------|--------------|--|--------------------------------------|---------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|---------------------------|-----|-----|-------|--------------------------|
|                                      |              |  |                                      | В1            | С      | А     | Б                    | Ж     | У      | Ca                        | Mg  | P   | Fe    |                          |
| <b>08.09.2026</b>                    |              |  |                                      |               |        |       |                      |       |        |                           |     |     |       |                          |
| <b>Завтрак</b>                       |              |  |                                      |               |        |       |                      |       |        |                           |     |     |       |                          |
| 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   |                          |
| <b>Обед</b>                          |              |  |                                      |               |        |       |                      |       |        |                           |     |     |       |                          |
| 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 Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |     | Пищевые вещества(мг) |              |           | Минеральные вещества (мг) |          |          |            | №<br>рецептур<br>ы блюда |
|--------------------------------------|-----------------|--|--------------------------------------|---------------|-------|-----|----------------------|--------------|-----------|---------------------------|----------|----------|------------|--------------------------|
|                                      |                 |  |                                      | В1            | С     | А   | Б                    | Ж            | У         | Са                        | Mg       | P        | Fe         |                          |
| <b>09.09.2026</b>                    |                 |  |                                      |               |       |     |                      |              |           |                           |          |          |            |                          |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |  |                                      |               |       |     |                      |              |           |                           |          |          |            |                          |
| Каша<br>пшеничная                    | 200             |  | 205                                  | 0.2           | 0.3   | 9   | 8                    | 5            | 32        | 101                       | 72       | 210      | 1.800      |                          |
| Кофейн<br>напиток                    | 200             |  | 580                                  |               |       | -   | 20                   | 5            | 116       |                           |          | 3        | 1.0        |                          |
| Хлеб, масло<br>сыр                   | 30\5\10         |  | 134                                  | 0.03          | -     | 5   | 2                    | 9            | 12        | 8                         | 8        | 25       | 0.5        |                          |
| <b>2 Завтрак</b>                     |                 |  |                                      |               |       |     |                      |              |           |                           |          |          |            |                          |
| Сок                                  | 150,00          |  | 92                                   | 0,1           | 3     | 0   | 1                    | 0            | 20        | 14                        | 14       | 8        | 2,8        |                          |
| <b>Обед</b>                          |                 |  |                                      |               |       |     |                      |              |           |                           |          |          |            |                          |
| Суп картоф с<br>вермиш               | 200             |  | 108                                  | 0.1           | 5.600 | 50  | 4                    | 6            | 10        | 45                        | 24       | 69       | 1.800      |                          |
| Котлета<br>куриная                   | 70              |  | 111                                  | 0.06          | 0.05  | 12  | 12                   | 2            | 1.400     | 14                        | 39       | 0.09     | 0.9        |                          |
| Капуста<br>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      |                          |
| <b>Ужин</b>                          |                 |  |                                      |               |       |     |                      |              |           |                           | -        | -        |            |                          |
| <b>Картофель<br/>жарен,огурец</b>    | <b>130\20</b>   |  | 192                                  | 0.05          | 0.8   | 9   | <b>4</b>             | <b>8.100</b> | <b>27</b> | 83                        | 21.800   | 104      | 0.6        |                          |
| <b>Чай</b>                           | <b>200</b>      |  | <b>56</b>                            |               |       |     | <b>0.2</b>           |              | <b>14</b> | <b>6</b>                  | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>0.4</b> |                          |
| 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 МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              | Пищевые вещества(мг) |               |           | Минеральные вещества (мг) |           |            |              | №<br>рецептур<br>ы блюда |
|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-----------|---------------------------|-----------|------------|--------------|--------------------------|
|                                      |                 |                                      | В1            | С           | А            | Б                    | Ж             | У         | Ca                        | Mg        | P          | Fe           |                          |
| <b>10.09.2026</b>                    |                 |                                      |               |             |              |                      |               |           |                           |           |            |              |                          |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |                                      |               |             |              |                      |               |           |                           |           |            |              |                          |
| 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        |                          |
| <b>Батон масло<br/>сыр</b>           | <b>30\5\10</b>  | <b>129</b>                           | <b>0.05</b>   | <b>0.09</b> | <b>54</b>    | <b>5</b>             | <b>7.100</b>  | <b>10</b> | <b>139</b>                | <b>22</b> | <b>131</b> | <b>1.300</b> |                          |
| <b>2 Завтрак</b>                     |                 |                                      |               |             |              |                      |               |           |                           |           |            |              |                          |
| <b>Сок</b>                           | <b>150</b>      | <b>92</b>                            | <b>0,01</b>   | <b>2</b>    | <b>0</b>     | <b>1</b>             | <b>0,10</b>   | <b>20</b> | <b>4</b>                  | <b>14</b> | <b>14</b>  | <b>8,00</b>  |                          |
| Обед                                 | -               |                                      |               |             | -            |                      |               |           |                           |           |            |              |                          |
| Борщ                                 | 200             | 115                                  | 0.05          | 10          | 32           | 7.600                | 6             | 8         | 37                        | 26        | 98         | 2.0          |                          |
| Котлета<br>рыбная                    | 70              | 79                                   | 0.05          | 0.3         | 46           | 8.200                | 4             | 1.900     | 18.0                      | 16        | 88         | 0.5          |                          |
| Картофельное<br>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        |                          |
| <b>Ужин</b>                          |                 |                                      |               |             |              |                      |               |           |                           |           |            |              |                          |
| <b>Биточки<br/>манные</b>            | <b>150\20</b>   | <b>264</b>                           | <b>0.3</b>    | <b>25</b>   | <b>3.900</b> | <b>4.800</b>         | <b>13.800</b> | <b>32</b> | <b>21</b>                 | <b>76</b> | <b>123</b> | <b>1.600</b> |                          |
| 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 Старый Бисер (дошкольная группа)

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        | Пищевые вещества(мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |     |     |        | №<br>рецептур<br>ы блюда |
|--------------------------------------|-----------------|--|--------------------------------------|---------------|-------|--------|----------------------|-------|--------|---------------------------|-----|-----|--------|--------------------------|
|                                      |                 |  |                                      | B1            | C     | A      | Б                    | Ж     | У      | Ca                        | Mg  | P   | Fe     |                          |
| <b>11.09.2026</b>                    |                 |  |                                      |               |       |        |                      |       |        |                           |     |     |        |                          |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |  |                                      |               |       |        |                      |       |        |                           |     |     |        |                          |
| Суп молочный<br>с вермишелью         | 200             |  | 140                                  | 0.06          | 2     | 5      | 5.0                  | 6     | 12     | 192                       | 22  | 141 | 2.0    |                          |
| Кофейный<br>напиток                  | 200             |  | 580                                  | 0             |       | -      | 20                   | 5     | 116    |                           |     | 3   | 1.0    |                          |
| Хлеб,<br>батонмасло.                 | 30\30\5         |  | 211                                  | 0.45          | 0.29  | 54     | 8                    | 8.400 | 23     | 264                       | 63  | 260 | 4.900  |                          |
| <b>2 Завтрак</b>                     |                 |  |                                      |               |       |        |                      |       |        |                           |     |     |        |                          |
| Яблоко                               | 100,00          |  | 44                                   | 0             | 9     | 5      | 1                    | 1,00  | 10     | 15                        | 10  | 8   | 3      |                          |
| <b>Обед</b>                          |                 |  |                                      |               |       |        |                      |       |        |                           |     |     |        |                          |
| 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  |                          |
| <b>Ужин</b>                          |                 |  |                                      |               |       |        |                      |       |        |                           |     |     |        |                          |
| Салат зелен<br>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