

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
I ступень

-Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
21.09.2026														
обед														
Суп картофельный с вермишелью	200	32,01	124	1	9-	-	2	6	11	19	25	57	1	55
Капуста тушеная	150	30.50	87	0,24	37	-	2	4	16	64	21	45	2	216
Хлеб	60	6.00	118	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Кисель	200	12.00	116	-	-	-								
йогурт	100	31	85		-	-	1		15					270
Итого:	760	111.51	530	1,48	46	-	10,71	20,5	45,13	89	55	130	3,3	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень

-Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
					В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
21.09.2026															
обед															
Суп картофельный с вермишелью	250		40	124	1	9	-	2	6	11	19	25	57	1	55
Капуста тушеная	200		37.03	87	0,24	37	-	2	4	16	64	21	45	2	216
Хлеб	60		5.00	118	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Кисель	200		12.00	116	-	-	-								
йогурт	100		31	85		-	-	1		15					270
Итого:	810		125.03	530	1,48	46	-	10,71	20,5	45,13	89	55	130	3,3	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

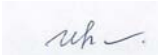
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
I ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
22.09.2026														
обед														
суп овощной	200	32.11	144	1	9	-	3	5	21	18	25	57	1	43
греча отварная	150	17	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	204
кура отварная	100	23	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
компот из сухофруктов	200	6	116		43		1		29	7			0,48	
хлеб	60	5.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
банан	100	21.40	56		-	-		7	7					
Итого:	760	111.51	815.7	2.13	52	-	27.71	42.5	108.13	109	190	491	4.08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
22.09.2026														
обед														
суп овощной	250	40.03	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	43
греча отварная	200	22	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	204
кура отварная	100	22	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
компот из сухофруктов	200	12	116		43		1		29	7			0,48	
хлеб	60	5.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
банан	150	24	56		-	-		7	7					
Итого:	860	123.03	815.7	2.13	52	-	27.71	42.5	108.13	109	190	491	4.08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
I ступень

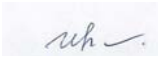
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
23.09.2026														
обед														
суп крестьянский	200	29.01	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	39
макароны отварные	100	18.00	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	210
котлета мясная	90	22.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
сок	200	20.50	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	6.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
апельсин	200	16	116		43		1		29	7			0,48	247
Итого:	850	111.51	562.4	1.72	132	-	19.42	27	99.26	109	64	158	4.02	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.

II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
23.09.2026														
обед														
суп крестьянский	250	35.99	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	39
макароны отварные	150	24	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	210
котлета мясная	90	22.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
сок	200	20.50	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	6.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
апельсин	210	16	116		43		1		29	7			0,48	247
Итого	960	125.03	562.4	1.72	132	-	19.42	27	99.26	109	64	158	4.02	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

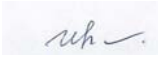
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
I ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
24.09.2026														
обед														
щи	200	35.11	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	55
Картофельное пюре	200	22.00	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Рыба жареная	100	22												
Хлеб	60	6.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	270
Нарезка из овощей	50	22												
Итого:	810	111.51	386.7	1.48	89	-	12.71	16.5	57.13	96	55	130	3.78	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
24.09.2026														
обед														
щи	250	35.85	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	55
Картофельное пюре	150	30	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Рыба жареная	100	22												
Хлеб	60	6.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	270
Нарезка из овощей	65	26.18												
Итого:	910	125.03	386.7	1.48	89	-	12.71	16.5	57.13	96	55	130	3.78	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
I ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
25.09.2026														
обед														
борщ	200	30	144	1	9	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	100	22	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.51	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	6.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
йогурт	100	31		-	-	-								
Итого:	760	111.51	607.4	1.13	52	-	20.71	23.5	106.13	109	190	491	4.08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

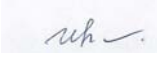
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
25.09.2026														
обед														
борщ	250	36.19	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	150	29.33	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.51	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	6.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
йогурт	100	31		-	-	-								
Итого:	860	125.03	607.4	1.13	52	-	20.71	23.5	106.13	109	190	491	4.08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

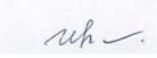
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень ОБЗ

-Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
21.09.26														
Завтрак														
Йогурт	100	31	85		-	-	1		15					270
Печенье	50		59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
обед														
Суп картофельный с вермишелью	250	36	124	1	9	-	2	6	11	19	25	57	1	55
Капуста тушеная	200	37.18	87	0,24	37	-	2	4	16	64	21	45	2	216
Хлеб	60	5.00	118	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Кисель	200	12.00	116	-	-	-								
чокопай	100	26.65	85				1		15					
Итого:	910	147.83	589.7	1.72	46	-	16,42	31	48,26	95	64	158	3,6	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень ОБЗ

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
22.09.26														
Завтрак														
банан	100	20.00	56		-	-		7	7					
Вафли	50	47.40												
обед														
суп овощной	250	33.36	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	43
греча отварная	150	19.07	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	204
кура отварная	100	11.50	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
компот из сухофруктов	200	11.50	116		43		1		29	7			0,48	
хлеб	60	5.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Итого:	910	147.83	815.7	2.13	52	-	27.71	42.5	108.13	109	190	491	4.08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

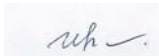
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень ОВЗ

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
23.09.26														
Завтрак														
апельсин	200	15	116		43		1		29	7			0,48	247
печенье	100	39.96	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
обед														
суп крестьянский	250	27.43	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	39
макароны отварные	150	22.50	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	210
котлета мясная	90	20.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
сок	200	18.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	5.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Итого	1050	147.83	622.10	1.96	132	-	25.13	37,5	102.39	115	73	196	4.32	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

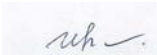
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень ОБЗ

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
24.09.26														
Завтрак														
Нарезка из овощей	50	45.83	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Хлеб	60	5.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	270
обед														
щи	250	35	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	55
Картофельное пюре	150	30	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Рыба жареная	100	17.00												
Хлеб	60	5.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	146
Чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	270
Итого:	910	147.83	533.4	1.96	126	-	21.42	30	86.13	166	85	203	6.08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка.
II ступень ОВЗ

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
25.09.26														
Йогурт	100	31	85		-	-	1		15					270
пряник	50	29.65	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
обед														
борщ	250	36	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	36
рис отварной	150	23.78	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	201
тефтеля мясная	100	17.40	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
чай	200	5.00	116		43		1		29	7			0,48	247
хлеб	60	5.00	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Итого:	910	147.83	752.1	1.37	52	-	27.42	34	124.26	115	199	519	4.38	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова