

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
05.10.26г													
Завтрак													
Каша пшеничная	205	227,84	-	-	-	32,8	30,1	32,9	-	-	-	-	109
Чай с молоком	200	87,25	-	-	-	2,8	2,6	13,27	-	-	-	-	294
Батон с маслом	30/4	192,3	-	-	-	3,9	8,7	24,7	-	-	-	-	380
Обед													
Суп крестьянский с крупой	250	133,5	-	20	40	3	6	14					51
Домашнее жаркое	200	90	-	8	-	16,9	17,5	14,8					163
Компот из с/ф	200	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	255
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24					13002
полдник													
Омлет натуральный	120	110,54	-	-	-	5,8	9,02	1,5	-	-	-	-	117
Хлеб	30	118	-	-	-	4	1	24	-	-	-	-	13002
Чай с лимоном	200	61,62	-	-	-	-	-	15,31	-	-	-	-	260

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
06.10.26г													
Завтрак													
Каша гречневая молочная	205	246,17	-	-	-	7,94	8,21	35,13	-	-	-	-	95
Кофейный напиток	200	131,87	-	-	-	2,39	2,39	25,65	-	-	-	-	258
Батон с маслом	30/8	137,50	-	-	-	1,27	11,30	7,70	-	-	-	-	380
Обед													
Борщ из свежей капусты	200	104,16	-			2	6	9					25
Тефтели мясные с рисом	70	196,14	-			9,16	1,53	9,44					174
Соус молочный	30	37	-			1	2	3					256
Картофельное пюре	130	160	-			3	6	23					216
Кисель	200	116	-		-	1	-	28					247
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24					13002
полдник													
Картофель жареный из отварного	130	180,5	-	-	-	2,39	9,77	20,65	-	-	-	-	213
Хлеб	50	118	-	-	-	4	1	24	-	-	-	-	13002
Чай с сахаром	200	34	-	-	-	5,59	6,38	9,38	-	-	-	-	270

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.10.26г														
Завтрак														
Каша ячневая молочная	205		246,87	-	-	-	7,23	6,67	39,54	-	-	-	-	115
Какао с молоком сгущен	200		141,33	-	-	-	3,63	2,95	25,07	-	-	-	-	508/13
Батон с сыром	30/10		122,20	-	-	-	4,97	8,01	7,56	-	-	-	-	377
Обед														
Суп гороховый	200		112				2	7	11					36
Биточки рыбные минтай	70		86	-			10,3	1,9	6,79					134
Макаронные изделия	150		141	-	-		9	8	39					194
Компот из с/ф	200		39	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	255
Хлеб пшеничный	50		118	-	-	-	4	1	24					13002
Соус молочный	50		58				2	4	5					256
полдник														
Рагу из разных овощей	200		239	-	-	-	3,7	14,8	22,57	-	-	-	-	77
Кисель	200		116,19	-	-	-	1,36	-	29,02	-	-	-	-	274

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
08.10.26г													
Завтрак													
Каша пшенная молочная	205	227,16	-	-	-	6,4	7,27	34,29	-	-	-	-	96
Чай с молоком	200	86,40	-	-	-	1,45	1,25	17,33	-	-	-	-	507/13
Батон с маслом	30/8	137,50	-	-	-	1,27	11,30	7,70	-	-	-	-	380
Обед													
Щи из свеж. капусты	200/10	167,4	-	-	-	6,6	4,7	18,4	-	-	-	-	39
Котлета куриная	70	186,09	-	-	-	11	12,5	7,5	-	-	-	-	178
Рис отварной	130	160	-	-	-	3	6	23	-	-	-	-	191
Соус молочный	50	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300
Компот из свеж.яблок	200	44	-	-	-	28,2	-	6,5	-	-	-	-	254
Хлеб пшеничный	50					2,9	0,6	26,9					13002
полдник													
Запеканка творожная	100	228	-	-	-	5,5	11,0	26,4	-	-	-	-	124
Молоко кипяченое	200	117,31	-	-	-	5,59	6,38	9,38	-	-	-	-	288

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
09.10.26г													
Завтрак													
Омлет натуральный	130	221,3	-	-	-	5,82	9,02	1,52	-	-	-	-	185
Кофейный напиток	200	131,87	-	-	-	2,01	2,39	25,65	-	-	-	-	285
Батон с маслом	30/8	137,50	-	-	-	1,27	11,30	7,70	-	-	-	-	380
Обед													
Рассольник	200	109	-			3,4	1,7	21,9					34
Рагу из птицы	200	155	-		-	9	12	8					214
Нарезка из капусты	60	57,1	-	-	-	0,9	4,1	4,0					4
Компот из свеж.яблок	200	60,64	-		-	1	-	14,99					254
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	2,9	0,6	26,9					13002
полдник													
Биточки пшеничные	200	380	-	-	-	9,2	9,11	65,51	-	-	-	-	100
Кисель плодово-чгодный	200	116,19	-	-	-	1,36	0	29,02	-	-	-	-	233

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева