

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	
28.09.2026, 1 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	250	32,82	233	10	12	22		14	33	32	70	26	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	130	41,49	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	2,03	49			12				10	2	3		300
Фрукт	120	20,37	70			15		15		24	16	13	2	11001
Масло сливочное	10	10,00	74		8									365
Всего	810	111,51	847	37	30	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	
28.09.2026, 2 ступень														
обед														
Рассольник ленинградский	300	39,39	279	12	14	26		18	41	40	87	32	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	48,44	297	28	12	36		1	29	223	264	32	1	4
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	2,03	49			12				10	2	3		300
Фрукт	120	20,37	76			15		19		34	20	16	2	11001
Масло сливочное	10	10,00	74		8									365
Всего	830	125,03	967	44	34	113		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	
29.09.2026, 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	
29.09.2026, 2 ступень														
обед														
Суп картоф. с фрикадельк.	300	45,14	238	14	18	21		27	31	30	180	55	7	48
Пюре картофельное	180	25,45	201	3	8	26		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	120	41,76	310	28	13	16			28	64	292	77	2	161
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,88	109			27		24		60				274
Всего	850	125,03	976	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	
30.09.2026, 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	
30.09.2026, 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	
01.10.2026, 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	
01.10.2026, 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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
02.10.2026, 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	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
02.10.2026, 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	
28.09.2026, 1 ст. ОВЗ														
Каша пшениная/ масло	210	17,35	252	7	8	38				72	58	7		106
Чай с сахаром	200	2,03	49			12				10	2	3		300
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Рассольник ленинград- ский	250	32,82	233	10	12	22		14	33	32	70	26	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	130	41,49	297	23	10	29		1	29	223	264	32	1	4
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	2,03	49			12				10	2	3		300
Фрукт	120	20,37	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	
28.09.2026, 2 ст. ОВЗ														
Каша пшениная/ масло	260	25,97	313	8	9	47				89	72	8		106
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	2,03	49			12				10	2	3		300
Рассольник ленинград- ский	300	39,39	279	12	14	26		18	41	40	87	32	1	42
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	48,44	297	28	12	36		1	29	223	264	32	1	4
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Чай с сахаром	200	2,03	49			12				10	2	3		300
Фрукт	120	20,37	76			15		19		34	20	16	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	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
29.09.2026, 1 ст. ОВЗ														
Чай с сахаром	200	2,03	49			12				10	2	3		300
Макароны с сыром запеч.	150	8,92	219	5	8	28			58	27	68	11	2	124
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Суп картоф. с фрикадель- ками	250	38,58	199	12	15	18		23	26	25	150	46	6	48
Пюре картофельное	180	25,45	168	3	7	22		25	44	16	99	33	1	241
Биточки рыбные	100	34,80	233	21	10	12			21	48	219	58	2	161
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,17	109			27		24		60				274
Всего	1330	125,69	1375	52	46	177		118	149	291	653	200	14	

Приём пищи, наименование блюда завтрак, обед	Мас- са пор- ции (г)	цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
29.09.2026, 2 ст. ОВЗ														
Чай с сахаром	200	2,03	49			12				10	2	3		300
Макароны с сыром запеч.	200	18,28	292	6	10	37			77	36	90	14	2	124
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4	1	24				12	44	17	1	13 002
Суп картоф. с фрикадельк.	300	45,14	238	14	18	21		27	31	30	180	55	7	48
Пюре картофельное	180	25,45	192	4	7	28		30	53	20	119	39	1	241
Биточки рыбные	120	41,76	310	28	13	16			28	64	292	77	2	161
Хлеб пшеничный 1С	100	4,80	118	4		24				12	44	17	1	13 002
Кисель витаминизиров.	200	7,17	109			27		24		60				274
Всего	1350	147,83	1598	68	54	211		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	
30.09.2026, 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	
30.09.2026, 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	
01.10.2026, 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	
01.10.2026, 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