

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	
12.10.26г													
Завтрак													
Каша манная молочн	205	211,04				32,2	30,0	29,6					96
Кофейный напиток	200	67,0				52,6	25,0	4,8					259
Батон масло слив.	30/10	136,99				5,48	8,19	10,34					
Обед													
Нарезка из огурцов	40	175,8				3,8	7,6	22,8					1
Суп с макарон изд.	200	124,09				2,83	2,86	21,76					37
Плов из окорочков	200	747,09				37,2	45,33	41,05					180
Компот с/фр.	200	38,6				28,1	0	5,8					255
Хлеб пшеничный	60	126,0				2,9	0,6	26,9					13002
полдник													
Картоф,жарен,из отварного	130	18049				2,39	9,77	20,65					109
Чай с сахаром	200	27,7				0	0	13,00					270
Хлеб ржаной	30	63				2	0	13					13003

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	
13.10.26г														
Завтрак														
Каша дружба	205		211,04				32,2	29,9	29,6					93
Какао с молоком сгущен	200		154,15				3,78	3,9	26,04					244
Батон с маслом	30/5		192,3				3,9	8,7	24,7					
Обед														
Нарезка из свеж,капусты	60		57,1				0,9	4,1	4,0					4
Щи из свеж ,капусты	200\10		167,4				6,6	4,7	18,4					39
Котлета куриная	70		186,09				11,2	12,45	7,52					178
Макаронные изд.	130		174,27				4,4	4,6	28,2					204
Компот курага	200		36,6				23,8	0	5,8					253
Хлеб ржаной	30		63				2	0	13					13003
Хлеб пшеничный	30		71				2	0	14					13002
полдник														
Запеканка творожная	150		228,04				5,5	11,0	26,4					124
Чай	200		27,7				0	0	13,3					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	P	Fe	
14.10.26г														
Завтрак														
Каша рисовая молоч.	200/5		227,84				32,8	30,1	32,9					105
Чай с молоком	200		87,25				2,8	2,55	13,3					
Батон с сыром	30/10		122,20				4,97	8,01	7,56					377
Обед														
Нарезка из вареной свеклы	60		69,2				1,5	4,2	6,4					21
Рассольник	210		141,20				3,4	1,7	21,9					34
Биточки рыбные	70		248,34				16,9	18,2	4,5					144
Пюре картофельное	130		256,04				6,5	6,4	43,2					216
Компот из свежих яблок	200		44,0				28,2	0	6,5					254
Хлеб ржаной	30		63				2	0	13					13003
Хлеб пшеничный	30		118				4	1	24					13002
полдник														
Булочка домашняя	60		228,2				4,37	7,07	36,8					274
Чай с лимоном	200/10		27,7				0	0	13,0					270
Яблоко свежее	60		93,0				1,4	0,6	19,5					

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	
15.10.26г													
Завтрак													
Сум молочный с вермишелью	200	205,64				6,6	8,2	26,3					45
Кофейный напиток	200	131,87				2,01	2,4	25,65					258
Батон с маслом	30/8	137,50				1,27	11,30	7,70					380
Обед													
Зеленый горошек	60	49,8				0,8	0,4	4,5					
Суп рыбный минтай	200	92,99				10,5	3,29	5,36					41
Тефтели с рисом	70	196,14				169	17,7	9,0					174
Каша гречневая рассыпчатая	130	175,87				5,8	3,6	30,0					186
Кисель плод-ягодн.	200	101,5				0	0	25,4					247
Хлеб пшеничный	30												13002
Хлеб ржаной	30												13003
полдник													
Запеканка творожная	150	228,04				5,5	11,0	26,4					124
Чай с сахаром	200	27,7				0	0	13,0					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	P	Fe	
16.10.26г														
Завтрак														
Каша овсяная молочная	205		211,14				7,1	4,5	23,7					100
Какао	200		154,15				3,78	3,91	26,0					242
Батон с сыром	30/10		122,20				4,97	8,01	7,56					377
Обед														
Нарезка из яблок с морк.	60		69,2				1,5	4,2	6,4					9
Суп гороховый	200		79,03				1,87	3,11	10,89					36
Котлета куриная	70		186,09				11,0	12,5	7,5					178
Рис отварной	130		150,12				2,6	3,4	26,9					191
Компот из свеж. яблок	200		44,0				28,2	0,2	6,5					254
Хлеб пшеничный	60		126,0				2,9	0,6	26,9					13002
полдник														
Блинчики с повидл.	120		292,88				8,0	5,7	52,5					265
Чай с сахаром	200		27,7				0	0	13,0					270
Яблоко свежее	60		93,0				1,4	0,6	19,5					

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева