

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п.Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
28.09.26 1 ступень														
Щи из свеж.капусты	250	82	21,72	0,05	23	125	3	5	8,5	61	52	25,7	1	
Плов	220	315	59,27	0	0,9	2	12	8	47	10,7	60	10	0,4	
Компот из св яблок	200	61	8,03	0,04	0	1,9	0	0	15	6	2	2	0,07	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Яблоко	110	55	16,73	0,02	0	3	1	1	10	30	20	17	6	
Всего	840	655	111,51	0,51	24,1	131,9	20	14	108,5	232,7	263	95,7	11,07	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
28.09.26 2 ступень														
Щи из свеж.капусты	250	82	21,97	0,05	23	125	3	5	8,5	61	52	25,7	1	
Плов	220	315	59,27	0	0,9	2	12	8	47	10,7	60	10	0,4	
Компот из св яблок	200	61	8,03	0,04	0	1,9	0	0	15	6	2	2	0,07	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	30,00	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	830	967	125,03	0,89	25,3	133,9	28,4	24,6	154,5	288,7	337	102,7	7,97	

Заведующая СП



Т.А. Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
29.09.26г 1 ступ														
Свекольник	250	76	24,01	0,07	9	33	4	2,5	10	28	45	21	0,8	
Домашнее жаркое	220	545	63,36	0,2	22	44	35	30	34	44	450	87	6,4	
Компот из с\фр	200	45	5,45	0	2.8	5	0.3	0,1	2	16	24	13	0,3	
Хлеб	60	95	5,76	0	0,1	0.3	3	0	18	32	86	13	0.7	
Вафли	45	260	12,93	0,01	0	1	2	15	32	4	20	3	0,2	
Всего	775	1021	111,51	0,28	33,9	83,3	44,3	47,6	96	124	625	137	8,4	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блю- да
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
29.09.26 2 ступ														
Свекольник	250	76	24,01	0,07	9	33	4	2,5	10	28	45	21	0,8	
Домашнее жаркое	220	545	63,36	0,2	22	44	35	30	34	44	150	87	6,4	
Компот из с\фрук	200	45	5.45	0	2.8	5	0.3	0,1	2	16	24	13	0,3	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Яблоко	160	88	26,45	1	2	2	1	1	20	1	1	2	6	
Всего	890	896	125,03	1,67	36	86	44,3	33.6	100	218	351	166	17,1	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
30.09.26 1 ступ														
Суп крестьянский	250	139	21,05	0,07	11	149	9	6	11	33	121	30	2	
Рис отварной	150	116	16,07	0,03	0	0	4	0,7	37	15	76	27	0,6	
Кнели куриные	120	158	49,41	0,05	7,6	100	10	9	10	27	117	20	1,6	
Компот из кураги	200	62	9,30	0,02	0,4	59	1	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Печенье	60	279	9,92	0,3	0	75	4,5	11	40	0	0	0	3	
Всего	840	896	111,51	0,87	19,2	383	32,5	26,7	139,6	252,5	481	148	11,8	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
30.09.26 2 ступ														
Суп крестьянский	250	139	21,05	0,07	11	149	9	6	11	33	121	30	2	
Рис отварной	150	116	16,07	0,03	0	0	4	0,7	37	15	76	27	0,6	
Кнели куриные	100	158	49,41	0,05	7,6	100	10	9	10	27	117	20	1,6	
Компот из кураги	200	62	9,30	0,02	0,4	59	1	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	80	142	7,20	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Чоко пай	35	264	22,00	5	1,2	0,4	6	4	50	86	94	24	2,9	
Всего	815	881	125,03	5,57	20,4	308,4	34	19,7	149,6	338,5	575	172	11,7	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п.Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
01.10.26 1 ступ														
Рассольник	250	101	27,03	0,1	16	50	2,2	4	14,7	40	76	34	1,2	
Картофель пюре	150	170	25,65	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Рыба жареная	70	145	45,62	0,1	8,5	49	12	8	7	21	115	25	0.7	
Кисель	200	110	7,45	0	1,4	4	0,1	0,04	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	60	95	5,76	0	0,1	0.3	3	0	18.6	32	86	13	0.7	
Всего	730	621	111,51	0.35	35	160,3	20,3	18,34	94,3	139	353,6	100.6	3.3	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
01.10.26 2 ступ														
Рассольник	250	101	27,03	0,1	16	50	2,2	4	14,7	40	76	34	1,2	
Пюре картоф	150	170	25,65	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Рыба жареная	90	145	50,97	0,1	8,5	49	12	8	7	21	115	25	0.7	
Кисель	200	110	7,45	0	1,4	4	0,1	0	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Вафли	30	135	8,17	0	0	1	1	8	16	2	10	1,5	0,1	
Всего	780	803	125,03	0.75	35,1	161	22,3	26,3	119,7	234	406.6	130,1	6.3	

Заведующая СП

Т.А.Ощепкова



СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
02.10.261 ступ														
Суп-пюре	250	145	20,13	0,1	8	120	4	5	21	80	237	37	1	
Рожки отварные	150	147	12,17	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета куриная	90	261	46,44	0,4	0,3	0	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,4	
Хлеб	60	95	5.76	0	0,1	0.3	3	0	18.6	32	86	13	0.7	
Сок	200	92	11,67	0.02	4	0	1	0.2	20	14	14	8	2,8	
Яблоко	100	88	15,34	0,2	10	5	1	1	20	8	5	5	1	
Всего	850	828	111,51	0.72	25,4	136,4	26	29,4	113,1	163,5	503	96	7,6	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
02.10.26 2 ступ														
Суп-пюре	250	145	20,13	0,1	8	20	4	5	21	80	95	37	1	
Рожки отварные	150	147	12,17	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета куриная	90	261	46,44	0,4	0,3	0	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,4	
Хлеб	70	142	6.62	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	11,67	0.02	4	0	1	0.2	20	14	14	8	2.8	
Булочка	100	367	28,00	0.4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2.9	
Всего	860	1154	125,03	1,32	13,7	25,1	35,4	40	157,5	329,5	473	139	12,3	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п.Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
28.09.26 ОВЗ 2 ступ														
Завтрак														
Кофейный напиток	200	580	14,78	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон сыр	40	129	13,75	0.07	0.09	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Обед														
Щи из св капусты	250	66	21,24	0,05	23	125	2,5	5	8,5	61	52	25,7	1	
Плов	220	184	59,27	0	0,9	2	12.3	8	47	10.7	60	10	0.4	
Компот из св яблок	200	61	8,03	0	0.6	1.9	1	0	15	6	2.1	2.1	0.1	
Хлеб	60	142	5,76	0.4	0.2	0	4	0	28	125	129	41	0.1	
Булочка	70	367	25,00	0.4	5	1,2	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	1040	1529	147,83	0,92	29,79	184,1	54,2	36,6	280,5	427,7	471,1	124,8	6,8	

Заведующая СП



Ощепкова Т.А

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блю- да
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
29.09.26ОВЗ 2 ст														
Завтрак														
Кофейный напиток	200	154	14,78	0	0	0	0,2	0	14	6	4	3	0,4	
Батон сыр	40	129	13,75	0.03	0	5	2	9	12	8	25	8	0,5	
Обед														
Свекольник	250	76	24,01	0,07	9	33	4	2,5	10	28	45	21	0,8	
Домашнее жаркое	220	545	63,36	0,2	22	44	35	30	34	44	50	87	6,4	
Компот из с\фрук	200	45	5,45	0	2.8	5	0.3	0,1	2	16	24	13	0,3	
Хлеб	60	142	5.76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Яблоко	140	66	20,72	0,1	9,5	4,5	0,5	0,5	10	15	20	8,5	3	
Всего	1110	1157	147,83	0,8	43,5	91,5	46	42,1	110	242	297	181,5	15	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п.Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	
30.09.26 ОВЗ 2 ст														
Завтрак														
Кофейный напиток	200	580	14,78	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Булочка	100	367	27,0	5	1,2	0,4	9,4	11,6	56	30	20	17	6	
Обед														
Зелен горошек	25	13	4.46	0,08	6	16	1,3	0.05	2	6	30	9	0,2	
Суп крестьянск	250	72	21,05	0,07	11	149	9	6	11	33	121	30	2	
Рис отварной	150	130	16,07	0,03	0	0	3,3	0,7	37	15	76	27	0,6	
Кнели куриные	120	158	49,41	0,05	7,6	100	10	9	10	27	117	20	1,6	
Компот из кураги	200	62	9,30	0.02	0,4	59	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Всего	1105	1524	147,83	5,65	26,4	324,4	58,4	32,35	273,6	288,5	534	174	16	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
01.10.26ОВЗ 2ст														
Завтрак														
Какао	200	154	14,78	0	0	0	0,2	0	14	6	4	3	0,4	
Батон масло	40	129	16,19	0,05	0.09	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Обед														
Рассольник	250	101	27,03	0,1	16	50	2,2	4	14,7	40	76	34	1,2	
Пюре картоф	150	170	25,65	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Рыба жареная	90	145	50,97	0,1	8,5	49	12	8	7	21	115	25	0.7	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Кисель	200	110	7,45	0	1.4	4	0.1	0.04	29	10	9	2	0.2	
Всего	990	951	147,83	0,8	35,19	214	26,5	25,34	127,7	377	532	154	7,9	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	
02.10..26 ОВЗ 2ст														
Завтрак														
Чай	200	56	1,98	0	0	0	0,2	0	14	6	4	3	0,4	
Батон сыр мас-ло	50	129	27,68	0,05	0,09	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Обед														
Суп-пюре	250	145	20,13	0,1	8	120	4	5	21	80	237	37	1	
Рожки отварные	150	147	12,17	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета мясная	90	261	46,44	0,4	0,3	0	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,4	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	11,67	0.02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Чоко пай	35	264	22.00	5	1,2	0,4	6	4	50	86	94	24	2,9	
Всего	1035	1236	147,83	5,97	13,79	174,5	37,2	39,4	175,5	474,5	750	164	14	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова