

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

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    | Пищевые вещества(мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |    |    |    | № рецептуры<br>блюда |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|----|----|----------------------|------|-------|---------------------------|----|----|----|----------------------|
|                                   |              |                                      | В1            | С  | А  | Б                    | Ж    | У     | Са                        | Mg | Р  | Fe |                      |
| <b>21.09.26г</b>                  |              |                                      |               |    |    |                      |      |       |                           |    |    |    |                      |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                                      |               |    |    |                      |      |       |                           |    |    |    |                      |
| 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                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                                      |               |    |    |                      |      |       |                           |    |    |    |                      |
| Суп крестьянский с<br>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                |
|                                   |              |                                      |               |    |    |                      |      |       |                           |    |    |    |                      |
| <b>полдник</b>                    |              |                                      |               |    |    |                      |      |       |                           |    |    |    |                      |
| 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,<br>наименование блюда | Масса порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |   | Пищевые вещества(мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |   |    | № рецептуры<br>блюда |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|---|---|----------------------|-------|-------|---------------------------|----|---|----|----------------------|
|                                   |              |                                      | В1            | С | А | Б                    | Ж     | У     | Са                        | Mg | P | Fe |                      |
| <b>22.09.26г</b>                  |              |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| 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                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| 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                |
| <b>полдник</b>                    |              |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| 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,<br>наименование блюда | Масса порции |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |   | Пищевые вещества(мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |    |   |    | № рецептуры<br>блюда |
|-----------------------------------|--------------|--|--------------------------------------|---------------|---|---|----------------------|------|-------|---------------------------|----|---|----|----------------------|
|                                   |              |  |                                      | В1            | С | А | Б                    | Ж    | У     | Са                        | Mg | Р | Fe |                      |
| <b>23.09.26г</b>                  |              |  |                                      |               |   |   |                      |      |       |                           |    |   |    |                      |
| <b>Завтрак</b>                    |              |  |                                      |               |   |   |                      |      |       |                           |    |   |    |                      |
| 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                  |
| <b>Обед</b>                       |              |  |                                      |               |   |   |                      |      |       |                           |    |   |    |                      |
| 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                  |
| <b>полдник</b>                    |              |  |                                      |               |   |   |                      |      |       |                           |    |   |    |                      |
| 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,<br>наименование блюда | Масса порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |   | Пищевые вещества(мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |   |    | № рецептуры<br>блюда |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|---|---|----------------------|-------|-------|---------------------------|----|---|----|----------------------|
|                                   |              |                                      | В1            | С | А | Б                    | Ж     | У     | Са                        | Mg | P | Fe |                      |
| <b>24.09.26г</b>                  |              |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| 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                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| 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                |
| <b>полдник</b>                    |              |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| 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,<br>наименование блюда | Масса порции |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |   | Пищевые вещества(мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |   |    | № рецептуры<br>блюда |
|-----------------------------------|--------------|--|--------------------------------------|---------------|---|---|----------------------|-------|-------|---------------------------|----|---|----|----------------------|
|                                   |              |  |                                      | В1            | С | А | Б                    | Ж     | У     | Са                        | Mg | P | Fe |                      |
| <b>25.09.26г</b>                  |              |  |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| <b>Завтрак</b>                    |              |  |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| 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                  |
| <b>Обед</b>                       |              |  |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| 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<br>свеж.яблок           | 200          |  | 60,64                                | -             |   | - | 1                    | -     | 14,99 |                           |    |   |    | 254                  |
| Хлеб пшеничный                    | 50           |  | 118                                  | -             | - | - | 2,9                  | 0,6   | 26,9  |                           |    |   |    | 13002                |
| <b>полдник</b>                    |              |  |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |
| Биточки пшениные                  | 200          |  | 380                                  | -             | - | - | 9,2                  | 9,11  | 65,51 | -                         | -  | - | -  | 100                  |
| Кисель плодово-<br>чгодный        | 200          |  | 116,19                               | -             | - | - | 1,36                 | 0     | 29,02 | -                         | -  | - | -  | 233                  |
|                                   |              |  |                                      |               |   |   |                      |       |       |                           |    |   |    |                      |

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева