

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
05.10.26г														
Завтрак														
Суп с крупой на кури- ном бульоне	250	26,74	120				3	6	14					51
Кура отварная	90	25,20	243				18	18	1					212
Капуста тушеная	150	12,47	131				4	5	20					235
Сок в ассортимен- те	200	13,60	92				1	1	10					293
Хлеб пшеничный 1с.	60	6,60	142				4	0	28					1300
Печенье сдобное	73	26,90	271				3	28	31					
Итого		111,51												

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева

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

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции		Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
05.10.26г														
Завтрак														
Суп с крупой на кури- ном бульоне	250	26,74	120				3	6	14					51
Кура отварная	100	28,00	340				25	25	2					212
Капуста тушеная	180	14,97	157				5	6	24					235
Сок в ассортимен.	200	13,60	92				1	0	20					293
Хлеб пшеничный	90	9,90	142				4	0	28					1300
Печенье сдобное	87	31,82	271				3	28	31					
Итого		125,03												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
06.10.26г														
Завтрак														
Борщ из свежей капу- сты	250	32,10	111				2	7	11					37
Тефтели мясные с рисом	90	34,86	252				16	19	8					202
Пюре картофельное	150	21,40	160				3	6	23					241
Кисель плодово- ягодный	200	4,80	109				0	0	12					274
Соус томатный	50	5,90	35				1	2	4					265
Хлеб пшеничный	60	6,60	164				4	0	28					1300
Огурец свежий	59	5,85	8				0	0	2					
Итого		111,51												

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева

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

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
06.10.26г														
Завтрак														
Борщ из свежей капу- сты	250	32,10	111				2	7	11					37
Тефтели мясные с рисом	90	38,73	280				13	19	13					202
Пюре картофельное	150	25,68	193				4	7	28					241
Кисель плодово- ягодный	200	4,80	110				1	0	29					274
Хлеб пшеничный	90	9,90	142				4	0	28					1300
Яблоко свежее	66	7,92	40				0	0	8					
Соус томатный	50	5,90	39				1	2	3					
Итого		125,03												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.10.26г														
Суп гороховый	250	26,10	129				6	3	19					45
Биточки рыбные	90	42,20	182				17	3	22					161
Макаронные изделия	150	13,85	211				6	5	35					282
Соус	50	5,90	35				1	2	4					265
Компот из с/ф	200	6,60	120				1	0	28					283
Хлеб пшеничный	60	6,60	164				4	0	28					1300
Банан	55	10,26	45				0	0	11					
Итого		111,51												

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева

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

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.10.26г														
Суп гороховый	250	26,10	129				6	3	19					45
Биточки рыбные	100	46,89	202				19	3	24					161
Макаронные изделия	180	16,62	253				7	16	42					227
Соус	50	5,90	39				1	2	4					265
Компот из с/ф	200	6,60	120				1	0	28					283
Хлеб пшеничный	90	9,90	142				4	0	28					1300
Банан	70	13,02	50				0	0	11					
Итого		125,03												

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
08.10.26г														
Завтрак														
Щи из свежей капу- сты с картофелем	250	35,16	112				2	7	11					63
Котлета из куриного мяса	90	34,80	227				14	15	7					209
Рис отварной	150	14,90	225				4	5	40					224
Соус молочный	50	5,90	35				1	2	4					265
Компот из свеж.яблок	200	6,75	106				1	0	12					282
Хлеб пшеничный	60	6,60	164				4	0	28					1300
Печенье к чаю	35	7,40	149				25	29	104					
Итого		111,51 ₽												

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева

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

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
08.10.26г														
Завтрак														
Щи из свеж. капусты с картофелем	250	35,16	112				2	7	11					63
Котлета из куринного мяса	100	38,66	266				16	18	15					209
Рис отварной	180	17,88	283				5	8	48					224
Соус молочный	50	5,90	39				1	2	4					265
Компот из свеж.яблок	200	6,75	106				1	0	14					282
Хлеб пшеничный 1с.	90	9,90	142				4	0	28					1300
Яблоко свежее	90	10,78	52				0	0	14					
Итого		125,03												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (1-4 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
09.10.26г														
Завтрак														
Рассольник Ленинградский	250	33,10	126				4	9	27					42
Рагу из птицы	220	49,85	155				9	12	8					214
Чай с сахаром	200	2,00	49				0	0	12					300
Лимон к чаю	10	2,73	3				0	0	1					
Хлеб пшеничный	60	6,60	164				4	0	28					1300
Банан	93	17,23	90				0	0	22					
Итого		111,51												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

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

2 ступень (5-9 классы)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
09.10.26г														
Завтрак														
Рассольник Ленинградский	250	33,10	126				4	9	126					42
Рагу из птицы	220	49,85	155				9	12	8					214
Чай с сахаром	200	2,00	49				0	0	12					300
Лимон к чаю	10	2,73	3				0	0	1					
Хлеб пшеничный	90	9,90	142				4	0	28					1300
Банан	148	27,45	130				0	0	33					
Итого		125,03												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
05.10.26г														
Обед														
Суп с крупой на ку- рин. бульоне	250	26,74	120				3	6	14					51
Кура отварная	90	25,20	243				18	18	1					212
Капуста тушеная	150	12,47	131				4	5	20					235
Сок в ассортимен- те	200	13,60	92				1	1	10					293
Хлеб пшеничный 1 сорт	90	9,90	142				4	0	28					1300
Печенье сдобное	103	37,78	271				3	28	31					
Итого		125,69												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
05.10.26г														
Завтрак														
Суп с крупой на кури- ном бульоне	250	26,74	120				3	6	14					51
Кура отварная	100	28,00	340				25	25	2					212
Капуста тушеная	180	14,97	157				5	6	24					235
Сок в ассортимен- те	200	13,60	92				1	1	10					293
Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,60	142				4	0	28					1300
Йогурт Услада	110	48,00	57				4	1	6					
Кондитерское изд.	50	9,92	88				1	1	20					
Итого		147,83												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
06.10.26г														
Завтрак														
Борщ с капустой	250	32,10	111	-			2	7	11					37
Тефтели мясные с рисом	90	34,86	252				16	19	8					202
Соус томатный	50	5,90	35				1	2	3					
Картофельное пюре	150	21,40	160	-	-	-	3	6	23	-	-	-	-	241
Кисель плодово-ягодн.	200	4,80	109											
Хлеб пшеничный	90	9,90	164	-	-	-	4	0	28					1300
Огурец свежий	50	5,00	8				0	0	2					
Яблоко свежее	98	11,73	52				0	0	14					
Итого		125,69												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
06.10.26г														
Завтрак														
Борщ из свежей капу- сты	250	32,10	111				2	7	11					37
Тефтели мясные с рисом	100	38,73	280				18	19	13					202
Пюре картофельное	180	25,68	193				4	7	28					241
Кисель плодово- ягодный	200	4,80	110				1	0	29					274
Хлеб пшеничный	60	6,60	142				4	0	28					1300
Яблоко свежее	124	14,92	52				0	0	14					
Сок фруктовый	200	25,00	80				0	0	24					
Итого		147,83												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
07.10.26г														
Суп гороховый на курин.бульоне	250	26,10	129				6	3	19					45
Биточки рыбные	90	42,20	161				17	3	22					182
Макаронные изделия	150	13,85	211				6	5	35					282
Соус	50	5,90	35				1	2	3					265
Компот из с/ф	200	6,60	120				1	0	28					283
Хлеб пшеничный	90	9,90	164				4	0	28					1300
Банан	114	21,14	90				0	0	11					
Итого		125,69												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, Наименование блюда	Масса пор- ции	Цена	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.10.26г														
Суп гороховый на курином бульоне	250	26,10	129				6	3	19					45
Биточки рыбные	100	46,89	202				19	3	24					161
Макаронные изделия	180	16,62	253				7	16	42					227
Соус	50	5,90	35				1	2	4					265
Компот из с/ф	200	6,60	120				1	0	28					283
Хлеб пшеничный 1 сорт	90	9,90	142				4	0	28					1300
Огурец свежий	80	8,00	8				0	0	2					
Банан	150	27,82	130				0	0	33					
Итого		147,83												

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
08.10.26г														
Завтрак														
Щи из свежей капусты с картофелем	250	35,16	112				2	7	11					63
Котлета из мяса кур.	90	34,80	227				14	15	7					209
Рис отварной	150	14,90	225				4	5	40					224
Соус томатный	50	5,90	35				1	2	3					265
Компот из свежих яблок	200	6,75	106				10	0	12					282
Хлеб пшеничный	90	9,90	164				4	0	28					1300
Печенье к чаю	85	18,28	149				25	29	104					
Итого		125,69												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
08.10.26г														
Завтрак														
Щи из свеж.капусты с картофелем	250	35,16	112				2	7	11					63
Котлета из куриного мяса	100	38,66	266				16	18	15					209
Рис отварной	180	17,88	283				5	8	48					224
Соус томатный	50	5,90	35				1	2	4					265
Компот из свеж. яблок	200	6,75	106				1	0	14					282
Хлеб пшеничный 1 с.	90	9,90	142				4	0	28					1300
Сок фруктовый	200	25	80				0	0	24					
Яблоко свежее	71	8,58	31				0	0	8					
Итого		147,83												

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева

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

1 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
09.10.26г														
Завтрак														
Рассольник Ленинградский	250	33,10	126				4	9	27					42
Рагу из птицы	220	49,85	155				9	12	8					214
Чай с сахаром и лимоном	200/10	4,73	49				0	0	12					300
Хлеб пшеничный	90	9,90	164				4	0	28					1300
Банан	152	28,11	135				0	0	11					
Завтрак 2														
Итого		125,69												

Заведующая хозяйством



Ж.Е.Мальцева

2 ступень (ОВЗ)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
09.10.26г														
Завтрак														
Рассольник Ленинград- ский	250	33,10	126				4	9	27					42
Рагу из птицы	220	49,85	155				9	12	8					214
Чай с сахаром и лимоном	200/18	6,98	49				0	0	12					300
Хлеб пшеничный 1 сорт	90	9,90	142				4	0	28					1300
Йогурт Услада	110	48,00	88				4	1	57					
Итого		147,83												

Заведующая хозяйством

Ж.Е.Мальцева