

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
09.10.2026														
обед														
Свекольник	200	30,61	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	35
Котлета куриная	100	25	170											
Хлеб	60	8	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
Чай с лимоном	200	23,40	116		43		1		29	7			0,48	265
Вафля	10	8,50				-								
Вермишель отварная	150	16	211	-	-	-	5	5	35	51	149	145	2	204
ИТОГО:	720	111,51	680,7	1,24	52		14,71	89,13	69,13	83	183	230	3,78	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

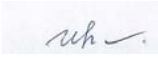
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая 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	
09.10.2026														
обед														
Свекольник	250	34,4	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	35
Котлета куриная	100	25												
Хлеб	60	8	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
Чай с лимоном	200	21,76	116		43		1		29	7			0,48	265
Вафля	10	15,20				-								
Вермишель отвар- ная	200	20,67	211	-	-	-	5	5	35	51	149	145	2	204
ИТОГО:	820	125,03	510,7	1,24	52		14,71	89,13	69,13	83	183	230	3,78	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

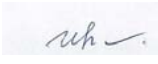
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
08.10.2026														
обед														
Рассольник	200	31,11	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	34
Котлета рыбная	150	19	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Картофельное пюре	50	23												
Хлеб	60	8	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Компот из кураги	200	12	116		43		1		29	7			0,48	270
Нарезка из овощей		18,40	85			-	3		16					
ИТОГО:	660	111,51	471,7	1,48	89	-	15,71	16,5	83,13	96	55	130	3,78	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

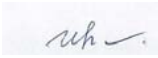
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
08.10.2026														
обед														
Рассольник	250	33,50	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	34
Котлета рыбная	200	19	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Картофельное пюре	50	30												
Хлеб	60	8	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Компот из кураги	200	12	116		43		1		29	7			0,48	270
Нарезка из овощей		22,53												
ИТОГО:	760	125,03	471,7	1,48	89	-	15,71	16,5	83,13	96	55	130	3,78	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.10.2026														
обед														
суп гороховый	200	32,01	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	37
Макароны	150	16	228	65		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Тефтели мясные		22												
Кисель	200	11,50	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	8	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Печенье	40	19,00	51	-	-	-	4	4						
Соус	30	3	56		-	-	1	4	5					238
ИТОГО:	680	111,51	714,4	66,48	52		25,71	31,5	111,13	109	90	491	4,08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

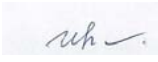
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
07.10.2026														
обед														
Суп гороховый	250	33,50	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	37
Макароны отварные	200	21,	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Тефтели мясные	100	17	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
Кисель	200	15	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	8	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Печенье	50	27,53	51	-	-	-	4	4	0					
Соус	30	3	56		-	-	1	4	5					238
ИТОГО:	880	125,03	714,4	66,48	52		25,71	31,5	111,13	109	90	491	4,08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

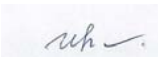
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень

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	
06.10.2025														
обед														
суп рыбный	250	30,01	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	64
рис отварной	150	20,50	211	65		-	6	5	35	72	147	378	2	201
котлета мясная	100	21	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
Компот из сухо- фруктов	200	12	116		43		1		29	7			0,48	255
Хлеб	60	8	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	2	56		-	-		7	7					238
Огурец маринованный	60	18		-		-	0,37	-	1,23		-	-		
ИТОГО:	850	111,51	815,7	66,48	52		28,08	42,5	99,36	109	190	491	4,08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

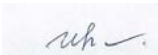
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
06.10.2025														
обед														
суп рыбный	250	37,86	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	64
рис отварной	200	24,01	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	201
котлета мясная	100	20	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
Компот из сухо- фруктов	200	12,	116		43		1		29	7			0,48	255
Хлеб	60	8	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
соус	30	3	56		-	-		7	7					238
Огурец маринованный	100	20,16		-		-	0,37	-	1,23		-	-		
ИТОГО:	940	125,03	815,7	66,48	52		28,08	42,5	99,36	109	190	491	4,08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

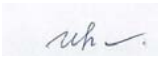
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка I ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
05.10.2026														
обед														
Щи	200	33,51	144	1	9	-	3	5	22	18	25	57	1	55
Макароны отварные	150	16	228	65		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Голень отварная	100	29	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
Кисель	200	11	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	8	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Кукуруза консервированная	40	14	35	-	-	-								
ИТОГО:	750	111.51	642,4	66,48	52	-	20,71	23,5	106,13	109	190	491	4,08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая 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	
05.10.2026														
обед														
Щи	250	34,00	144	1	9	-	3	5	22	18	25	57	1	55
Макароны отварные	200	21,00	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Голень отварная	100	29	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
Кисель	200	11	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	8	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Кукуруза консерви- рованная	60	22,03		-	-	-								
ИТОГО:	850	125,03	642,4	66,48	52	-	20,71	23,5	106,1 3	109	190	491	4,08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

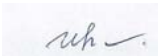
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОБЗ

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	
05.10.2026														
Завтрак														
банан	150	34,29	56		-	-		7	7					
обед														
Щи	250	30,02	144	1	9-	-	3	5	21	18	25	57	1	64
Макароны отварные	200	21,29	211	065		-	6	5	35	72	147	378	2	201
Голень отварная	100	28,50	229	0.24	-	-	12	15	13	6	9	28	0.3	
Кисель	200	11	116		43		1		29	7			0,48	255
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Кукуруза консервированная	60	19,73		-		-	0,37	-	1,23		-	-		
ИТОГО:	1020	147.83	871,7	66,48	52		28,08	49,5	106,36	109	190	491	4,08	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

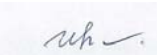
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОБЗ

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
06.10.2026														
Завтрак														
Печенье	50	29,29	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	345
Чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	270
обед														
Суп рыбный	250	35,86	144	1	9	-	3	5	22	18	25	57	1	55
Рис отварной	200	24,01	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Котлета мясная	100	20												
Соус	30	2	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
Компот из сухофруктов	200	11,53	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	20	1,50	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Огурец консервированный	100	18,64		-	-	-								
ИТОГО:	1100	147.83	818.1	66,72	95	-	27,42	34	138.26	122	199	519	4,86	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

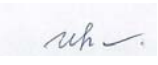
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОВЗ

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	
07.10.2026														
печенье	40	26,29	51	-	-	-	4	4	0					
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
лимон	10	6				-								
обед														
Суп гороховый	250	33,25	144	1	9-	-	3	5	22	18	25	57	1	37
Макароны отварные	200	21,29	228	065		-	3	3	13	72	147	378	2	204
Тефтели мясные	100	17	59.7	0.24	-	-	8	5	39	6	9	28	0.3	
Кисель	200	15	116		43		1		29	7			0,48	247
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Печенье	50	21	56		-	-	1	4	5					238
ИТОГО:	1110	147.83	830,4	66,48	95		26,71	31,5	140,13	116	90	491	4,56	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

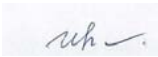
Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОБЗ

	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
08.10.2026														
Вафли	50	29,29	85			-	3		16					
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
обед														
Рассольник	250	33,50	124	1	9-	-	3	3	22	19	25	57	1	34
Котлета рыбная	200	19	87	0,24	37	-	3	3	13	64	21	45	2	216
Картофельное пюре	50	30												
Хлеб	60	3	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Компот из кураги	200	12	116		43		1		29	7			0,48	270
Нарезка из овощей	60	16,04												
ИТОГО:	1070	147.83	647,4	1,72	89	-	22,42	27	115,26	109	64	158	4,56	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Медведка II ступень ОБЗ

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	
09.10.2026														
Завтрак														
пряник	50	3,50	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	345
яблоко	150	25,79												
чай	200	5	116		43		1		29	7			0,48	265
обед														
Свекольник	250	34,40	124	1	9	-	3	3	22	19	25	57	1	35
Котлета куриная	100	25												
Хлеб	60	3	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0,3	
Чай с лимоном	200	21,76	116		43		1		29	7			0,48	265
Вафля	10	8,71				-								
Вермишель отварная	200	20,67	211	-	-	-	5	5	35	51	149	145	2	204
ИТОГО:	1220	147,83	1196,4	1,48	95		21,42	99,18	101,26	96	192	258	4,56	

Руководитель СП Медведка:  Л.Б. Иванникова

