

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 веще- ства(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
21.09.26 1 ступ														
Зелен горошек	23	13	3,92	0	6	17	1	0	2	6	30	9	0,1	
Суп гороховый	250	135	18,97	0,15	7	75	6	8	13	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отв	90	243	38,38	0,1	0	15	27	6	0	14	150	21	1,2	
Греча	150	176	14,45	0,2	0	0	6	4	14	17	319	221	2,5	
Компот из св ябл	200	61	8,03	0	0,6	1,9	1	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	
Чоко пай	35	264	22,00	5	1,2	0,4	6	4	50	86	94	24	2,9	
Всего	808	1034	111,51	5,85	15	109,3	51	22	122	310,5	810,2	348	12,57	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые веще- ства(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
21.09.26 2 ступ														
Зелен горошек	43	27	7,44	0,17	12	33	2,5	0,1	4,1	13	61	19	0,3	
Суп гороховый	250	135	18,97	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отв	90	243	38,38	0,1	0	15	27	6	0	14	150	21	1,2	
Греча	150	176	14,45	0,2	0	0	6	4	14	17	319	221	2,5	
Компот из св ябл	200	61	8,03	0	0,6	1,9	0,2	0	14	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	32,00	0,4	1,2	5	9	12	56	86	94	24	2,9	
Всего	893	1151	125,03	1,42	21	129,9	54,2	29,6	128,6	317,5	841,2	358	12,77	

Заведующая СП



Ощепкова Т.А.

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые веще- ства(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
22.09.26.1 ступ														
Суп рыбный	250	124	22,75	0,02	3,19	5,7	7	8	5	7,8	11,4	5,4	0,2	
Кнели куриные	100	143	49,41	0,12	2,09	4	12	8	6	59	16	21,3	1	
Вермишель отварн	150	147	12,17	0,06	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сух\фру	200	45	5,45	0,02	1	16.9	0.6	0,2	10.2	30	20	15	0,5	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Яблоко	100	88	15,97	0,04	10	5	1	1	24	16	11	9	2,2	
Всего	860	689	111,51	0,66	16,48	31.6	29,6	17,8	103,2	247,8	196,4	100.7	8,1	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Пищевые веще- ства(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
22.09.26 2 ступ														
Суп рыбный	250	124	22,75	0,02	3,19	5,7	7	8	5	7,8	11,4	5,4	0,2	
Кнели куриные	100	143	49,41	0,12	2,09	4	12	8	6	59	16	21,3	1	
Вермишель отварн	150	147	12,17	0,06	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сух\фру	200	45	5,45	0,02	1	16.9	0.6	0,2	10.2	30	20	15	0,5	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	22,00	0,02	0	4	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Печенье	45	162	7,49	0,1	0	0	2,6	6,4	23	0	0	0	1	
Всего	1005	855	125,03	0,74	6,48	30,6	32,2	23,4	122.2	245.8	199.4	99.7	9,7	

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	
23.09.26 1 ступ														
Суп картофель верм	250	135	19,01	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Капуста тушеная	150	148	19,48	0,07	33,15	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	1,5	
Котлета куриная	90	111	46,44	0,06	0,05	12	11,8	2	11,4	14	1	39	0.9	
Компот из кураги	200	62	9,30	0,02	0,4	15	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	
Вафли	42	271	11,52	0.02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Всего	792	869	111,51	0,72	40.8	165	28,6	33,2	111,2	344	349.2	181	9,5	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
23.09.26.2 ступ														
Огурец солен	26	3	7,04	0	2	2	0,5	0.03	0,5	8	8	5	0,2	
Суп карт вермиш	250	135	19,01	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Капуста тушеная	150	148	19,48	0,07	33,15	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	1,5	
Котлета куриная	90	111	46,44	0,06	0,05	12	11,8	2	11,4	14	0,1	39	0.9	
Компот из кураги	200	62	9,30	0,02	0,4	159	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	
Яблоко	120	88	18,00	0,05	17	8	0,7	17	80	27	19	15	3,7	
Всего	896	689	125,03	0,75	59.8	316	27,8	35,23	160,7	375	354,3	198	13,1	

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	
24.09.26.1 ступень														
Борщ	250	144	21,21	0,06	12,2	40	9,5	7,2	10,7	46.5	122	32	2.5	
Котлета рыбная	90	79	45,26	0,04	0.3	46	8.2	4	1,9	18	88	16	0.5	
Пюре картофельн	150	170	25,65	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
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	
Печенье	37	162	6,18	0.01	0	0	2,6	6,4	23	0	0	0	1	
Всего	787	807	111,51	0,66	23,1	147	27,4	23,9	117.6	235.5	415.6	117,6	8,3	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
24.09.26 2 ступень														
Зелен горошек	34	27	5,95	0,17	12	33	2,5	0,1	4,1	13	61	19	0,3	
Борщ	250	144	21,21	0,06	12,2	40	9,5	7,2	10,7	46,5	122	32	2,5	
Котлета рыбная	90	79	45,26	0,04	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0,5	
Пюре картофельно	150	170	25,65	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Кисель	200	110	7,45	0	1,4	4	0,12	0,04	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0	0.2	4	0	28	125	129	41	3,6	
Вафли	50	271	13,75	5	1.2	0.4	2	15	31	4	21	3	0,3	
Всего	834	943	125,03	5.82	36,1	180.6	29,32	32,64	129,7	252.5	497.6	139.6	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
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
25.09.26 1 ступ														
Суп овощной	250	92	24,80	0,15	20	30	4,2	4	10,5	41	77	27	1,7	
Кура в томате	100	261	56,20	0,4	0	0,34	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,44	
Макароны отварн.	150	147	12,17	0	0	0,06	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Сок	200	92	11,67	0.02	4	0	1	0	20	14	14	8	2,8	
Хлеб	70	142	6,67	0,4	0,2	0	4	0.2	20	14	14	8	2.8	
Всего	770	734	111,51	0,97	24,2	30,4	26,2	27.4	83	93,5	246	72	9,34	

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	
25.09.26 2 ступ														
Суп овощной	250	92	24,80	0,15	20	30	4,2	4	11	41	77	27	1,7	
Кура в томате	90	261	56,20	0,4	0	0,35	12	22,6	3	14,5	132	20	1,4	
Макароны отвар	150	147	12,17	0	0	0,05	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Сок	200	92	11.67	0.02	4	0	1	0	14	6	4	3	0,4	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Яблоко	100	117	14,43	0,03	10	5	1	1	24	16	11	9	2,2	
Всего	850	851	125,03	1	34,2	35,4	27,2	28.2	110	212.5	362	109	9,9	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

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
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	
21.09.26 ОВЗ 2 ступень														
Завтрак														
Кофейный напиток	200	116	14,78	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло	40	134	16,63	0	0	5	2	9	12	8	25	8	0,5	
Обед														
Суп гороховый	250	135	18,80	0	7	7,5	5,5	7,5	12,5	55	86	30	2.2	
Кура отв	100	243	38,38	0	2	2	27	6	0	14	150	21	1.2	
Греча отв	150	176	14,45	0	0	0	6	4	14	31	17	22	2,5	
Компот из св яблок	200	61	8,03	0	0.6	1,9	1	0	15	6	21	21	0.1	
Булочка	100	367	31,00	5	1,2	0,4	9,4	11,6	56	86	94	24	2.9	
Хлеб	60	142	5,76	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Всего	1100	1374	147,83	5,4	11	16,8	74,9	43,1	253,5	325	525	167	14	

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)				№ рецеп- туры блю- да
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	
22.09.26 ОВЗ 2 ступень														
Завтрак														
Какао	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														
Суп рыбный	250	124	22,75	0	3	6	7	8	5	8	11	5	0,2	
Кнели куриные	120	143	49,41	0,1	2	40	12	8	6	59	16	21	1	
Вермишель	150	147	12,17	0	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сухфру	200	45	5,45	0,4	1	16,9	0,6	0,2	10	30	20	15	0.5	
Хлеб	80	142	7,52	0.4	0.2	0	4	0	28	125	29	41	3.6	
Сок	200	367	22.00	0,4	5	1,2	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	1240	1251	147,83	1,33	11,2	69,1	40,2	37,4	161	332	208	126	9,7	

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
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	
23.09.26 ОВЗ 2 ступень														
Завтрак														
Кофейный напиток	200	580	14,78	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон сыр	40	129	13,75	0,05	1	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Обед														
Суп картофель с вер	250	124	16,32	0,07	11	149	3	3	22	17,8	0,1	3	1	
Котлета куриная	90	111	46,44	0,06	0,05	12	3,3	0,7	37	14	0,1	39	0,9	
Капуста тушеная	130	148	19,48	0,07	33	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	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	
Чоко пай	35	264	22,00	5	1,2	0,4	6	4	50	86	94	24	2,9	
Всего	1005	1560	147,83	5,67	46,85	334,4	46,6	28,4	291,3	526,3	469,2	197	13,3	

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	
24.09.26ОВЗ 2 ступень														
Завтрак														
Какао	200	154	14,78	0	0,4	102	7	5	20	228	210	46	1	
Батон масло	40	134	16,63	0,03	0	5	2	9	12	8	25	8	0,5	
Обед														
Борщ	250	115	21,21	0,1	16	50	7,6	6	8	37	98	26	2	
Пюре картоф	150	170	25,65	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Котлета рыбная	90	79	45,26	0,05	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0.5	
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	8	1.6	0.2	
Вафли	40	162	11,09	0,1	0	0	5	6	23	0	0	0	1	
Всего	1030	1066	147,83	0,83	27,3	264	36,9	36,34	146,9	462	626	165,6	9,3	

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	
25.09.26 ОВЗ 2 ступень														
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														
Суп овощной	250	92	24,80	0,15	20	30	4,2	4	10,5	41	77	27	1,7	
Рожки отварные	150	147	12,17	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Кура в томате	90	261	56,20	0,4	0	0,3	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	
Печенье	52	324	8,70	0,1	0	0	2,6	6,4	23	0	0	0	1	
Всего	1042	1341	147,83	1,1	24,2	35,4	31	42,8	140	218,5	390	116	12	

Заведующая СП



Г.А.Ощепкова