

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
12.10.2026														
Завтрак														
Каша манная молочная	200		106	0.1		-	3.600	0.7	22	97	7	37	5.300	
Кофейный напиток	200		580			-	20	5	116			3	1.0	
Хлеб	30.0		82	0.4	0.2	-	3	1.300	13	125	41	129	3.600	
Батон масло	30\5		134	0.03	0	5	2	9.0	12.0	8	8	25	0.5	
2 Завтрак														
Сок	150		69	1	3		1	0,20	15	1	1	1	10,00	
Обед														
Щи из св капусты	200		66	0.04	18.400	100	2	4	7	49	20	42	0.800	
Плов	200		184	0.12	1.500	29	13	3.600	25	37.0	87	205	1.600	
Компот из св фруктов	200		61	1.900	0.6		1	-	15	6.0	2.100	2.100	0.07	
Хлеб	60		164	0.4	0.2	-	6	2.600	26	125	41	129	3.600	
Ужин														
Омлет	70		150	0.04		19	8	1.200	1.200	53	9	126	1.500	
Чай	200		56				0.2		14	6	3	4	0.4	
Печенье	25		162	0,1			2,60	6,40	23				1,00	
итого	1570		1814	4,13	23,9	153	62,4	34,00	289.2	507	219,1	703,1	29,37	

Заведующая СП



Ощепкова Т.А

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
			B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
13.10.2026													
Завтрак													
Каша пшеничная	200	205	0.2	0.3	9	8	5	32	101	72	210	1.800	
Какао	200	154	0.08	0.4	102	7	5	20	228	46	210	1.0	
Хлеб, масло	30\5	134	0.03	-	5	2	9	12	8	8	25	0.5	
2 Завтрак													
Сок	150,00	69	1	3		1	0,1	15	1	1	1	10	
Обед													
Свекольник	200	60	0.06	7	2.600	3	2	8	22	17	36	0.7	
Домешнее жаркое	200	176	0.4	8	12	11.600	3	16	22	37	158	1.200	
Компот из с\фр	200	45	0.02	1	16.900	0.6	0.2	10.200	30.0	15	20	0.5	
Хлеб пшеничн	60	95	0.02	0.1	-	2	-	18	83.0	27	85	2.400	
Ужин													
Рожки сыром	130\10	260	0.08	1.100	5.700	6.700	9	37	124	19	126	0.6	
Чай	200	56				0.2		14	6	3	4	0.4	
Яблоко	200	88	0.01	19	9	1	1.0	20	30	17.0	20	6	
					-								
итого	1785	1342	1,9	39.9	162.2	36.4	34.3	202.2	633	262	895	.25.1	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
14.10.2026														
Завтрак														
каша гречневая	200		198	0.2	-	0.4	7	4	34	17	102	164	3.800	
Кофейный напиток	200		580			-	20	5	116			3	1.0	
Хлеб, масло	30\5		134	0.03	-	5	2	9	12	8	8	25	0.5	
2 Завтрак														
Сок	150,00		69	1	3		1	0,1	15	1	1	1	10	
Обед														
Суп крестьянский	200		72	0.05	4	3	7	2	6	24	18	44	1.0	
тефтели мясная	70\30		158	0.05	7.600	100	10	9	10	27	20	117	1.600	
Рис отварной	100		130		-	-	5	0.4	57	6.0	26	74	1	
Компот кураги	200		62	0.02	0.4	59	1.400	-	13.600	52.5	30	38	0.48	
Хлеб пшеничн	60		164	0.4	0.2	-	6	2.600	26	125	41	129	3.600	
Ужин														
Котлета картофель	130		189	0.1	15	10	4	13	17	27	25	82	1	
Чай	200		56				0.2		14	6	3	4	0.4	
Печенье	40		55	0.06	0	0	4	10	36		0	0	1.600	
итого	1615		1867	0,91	30.20	177.4	67.6	55,1	356.6	293.5	256	681	26.800	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
15.10.2026														
Завтрак														
Каша рисовая	200		658	0.6	-	-	23	2.600	136	80	120	521	8.800	
какао	200		154	0.08	0.4	102	7	5	20	228	46	210	1.0	
хлеб.масло	30\5		134	0.03	0	5	3	1.300	13	125	41	129	3.600	
2 Завтрак														
Сок	150		69	1	3		1	0,10	15	1	1	1	10,00	
Обед														
Рассольник	200		99	0.1	15	40	2	3	14	35	30	70	1.0	
рыба припущ в молоке	100		80	0.15	1.200	3	15	3	3	104.0	68	374	1.200	
Картофел пюре	100		170	0.15	9	57	3	6.300	25	36.0	27	68	0.4	
Кисель	200		110		1.400	4	0.12	0.04	29	10.0	2	8	0.2	
Хлеб пшеничн	60		95	0.02	0.1	-	2	0	18	83	27	85	2.400	
Ужин														
Оладьи	120\20		241	0.1	0.1	10	9	11	29	61	14	108	1	
Чай	200		56		-	-	0.2		14	6.0	3	4	0.4	
Яблоко	150		80	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	15	19	3.7	
итого	1735		1946	2.28	38.2	229	66.02	33.04	333	796	394	1599	33.7	

Заведующая СП



Т.А.Ощепкова

МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
				B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
16.10.2026														
Завтрак														
Суп молочный рисовый	200		136	0.04	0.6	4	5	5	17	165	25	146	0.2	
Кофейный напиток	200		580			-	20	5	116			3	1.0	
Хлеб.масло	30\5		134	0.03		5	2	9.0	12	8	8	25	0.5	
2 Завтрак														
Сок	150,00		69	1	3		1	0,10	15	1	1	1	10,00	
Обед														
Суп пюре с картоф	200		140	0.1	6	110	3	4	20	70	30	237	1.0	
Котлета мясн	70		261	0.4	-	0.3	12	22.600	2.500	14.500	20	132	1.400	
Рожки отв	100		98	0.4		-	3	0.4	20	8.0	7	7	0.5	
Компот из кураги	200		62	0.02	0.4	159	1.400		13.600	52.5	30	38	1	
Хлеб пшеничн	60		95	0.02	0.1	-	2		18	83	27	85	2.400	
Ужин														
Салат картоф зелен горош	100		73	0.03	11.0	36	0.6	7.0	2.100	15	15	29	0.4	
Яйцо вареное	40		63	0.03	-	10	5	4	0.3	22.0	5	77	1	
Сок	200		92	0.02	4		1	0.2	20	14	8	14	2.800	
итого	1605		1986	2.090	25.700	326.3	56.7	63.4	284.5	496	188	841	23.700	

Заведующая СП

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T.A. Oshchepkova' in a cursive style.

Т.А.Ощепкова