

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп Бисер (дошкольная группа)

| наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда | |
|------------------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | P | Fe | | |
| 07.10.2024г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 200 | 106 | 0.1 | - | - | 3.600 | 0.7 | 22 | 97 | 7 | 37 | 5.300 | | |
| Кофейн 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 сыр | 30\5\10 | 129 | 0.05 | 0.09 | 54 | 5 | 7.100 | 10 | 139 | 22 | 131 | 1.310 | | |
| Обед | - | | | | - | | | | | | | | | |
| Суп гороховый | 200 | 99 | 0.07 | 17.400 | - | 3 | 3 | 22 | 17.800 | | 0.12 | 1.0 | | |
| Кура в томате | 100 | 86.5 | 0.04 | 1.100 | 68 | 17 | 1.100 | 1.600 | 14.100 | 54.5 | 103.8 | 1 | | |
| Греча | 100 | 92 | - | | - | 3.300 | 0.6 | 20 | 7.0 | 51 | 70 | 0.8 | | |
| Компот из св яблок | 200 | 61 | | 0.600 | 1.900 | 1 | | 15 | 6 | 2.100 | 2.100 | 0.07 | | |
| Хлеб | 60 | 164 | 0.4 | 0.2 | - | 6 | 2.600 | 26 | 125 | 41 | 129 | 3.600 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель пюре | 130 | 155 | 0.05 | 0.02 | 87 | 8.500 | 10 | 22 | 15 | 15 | 5 | 3 | | |
| Чай | 200 | 56 | | - | - | 0.2 | | 14 | 6.0 | 3 | 4 | 0.4 | | |
| Йогурт | 95 | 55 | 0.02 | 0.5 | | 2.600 | 1.200 | 5 | 120 | 90 | 12 | 0.1 | | |
| итого | 1560 | 1665.5 | 1.130 | 20.110 | 210.9 | 73.2 | 32.6 | 286.6 | 671.9 | 326.6 | 626.02 | 21.18 | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп 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 | | |
| 08.10.24. | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 200 | 198 | 0.13 | 0.13 | 54 | 7 | 8 | 24 | 161 | 40 | 180 | 1 | | |
| 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный | 200 | 99 | 0.01 | 2.500 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 9 | 0.15 | | |
| Кнели куриные | 70\30 | 143 | 40 | 2 | 0.12 | 12 | 8 | 6 | 59 | 21 | 166 | 1.0 | | |
| Вермишель | 100 | 98 | 0.04 | - | - | 3 | 0.4 | 20 | 9.0 | 7 | 7 | 0.4 | | |
| Компот с\фр | 200 | 45 | 0.02 | 1 | 17 | 0.6 | 0.2 | 10.200 | 30.0 | 15 | 20 | 0.5 | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 95 | 0.02 | 0.1 | - | 2 | | 18 | 83 | 27 | 85 | 2.400 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожные | 130\20 | 311 | 0.08 | 5 | 26 | 11 | 9 | 50 | 87 | 26 | 143 | 1.600 | | |
| Чай | 200 | 56 | | | | 0.2 | | 14 | 6 | 3 | 4 | 0.4 | | |
| Печенье | 25 | 162 | 0.1 | - | - | 2.600 | 6.400 | 23 | | | | 1 | | |
| итого | 1450 | 1495 | 40.5 | 11.130 | 208.1 | 52.4 | 52 | 201.2 | 677 | 197 | 849 | 9.950 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп 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 | | |
| 09.10.24. | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная | 200 | 205 | 0.2 | 0.3 | 9 | 8 | 5 | 32 | 101 | 72 | 210 | 1.800 | | |
| Кофейн напиток | 200 | 580 | | | - | 20 | 5 | 116 | | | 3 | 1.0 | | |
| Хлеб, масло сыр | 30\5\10 | 134 | 0.03 | - | 5 | 2 | 9 | 12 | 8 | 8 | 25 | 0.5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картоф с вермиш | 200 | 108 | 0.1 | 5.600 | 50 | 4 | 6 | 10 | 45 | 24 | 69 | 1.800 | | |
| Котлета куриная | 70 | 111 | 0.06 | 0.05 | 12 | 12 | 2 | 1.400 | 14 | 39 | 0.09 | 0.9 | | |
| Капуста тушеная | 100 | 99 | 0.05 | 22.январь | 40 | 2.600 | 5.800 | 9.800 | 61.5 | 25.400 | 49.5 | 1 | | |
| Компот кураги | 200 | 62 | 0.02 | 0.4 | 159 | 1.400 | - | 13.600 | 52.5 | 30 | 38 | 1 | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 95 | 0.02 | 0.1 | - | 2 | | 18 | 83 | 27 | 85 | 2.400 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель жарен,огурец | 130\20 | 192 | 0.05 | 0.8 | 9 | 4 | 8.100 | 27 | 83 | 21.800 | 104 | 0.6 | | |
| Чай | 200 | 56 | | | | 0.2 | | 14 | 6 | 3 | 4 | 0.4 | | |
| Яблоко | 120 | 135 | 0.01 | - | 1 | 1 | 7.500 | 16 | 2.0 | 1.500 | 10 | 0.1 | | |
| итого | 1420 | 1777 | 0.54 | 29.35 | 285 | 57 | 48.4 | 279 | 456 | 251.7 | 597.6 | 11.500 | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп 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 | | |
| 10.10.24. | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша дружба | 200 | 223 | 0.06 | - | 0.4 | 8 | 6 | 33 | 12 | 36 | 84 | 1 | | |
| Какао | 200 | 154 | 0.08 | 0.4 | 102 | 7 | 5 | 20 | 228 | 46 | 210 | 1.0 | | |
| Хлеб | 30.0 | 82 | 0.4 | 0.2 | - | 3 | 1.300 | 13 | 125 | 41 | 129 | 3.600 | | |
| Батон масло сыр | 30\5\10 | 129 | 0.05 | 0.09 | 54 | 5 | 7.100 | 10 | 139 | 22 | 131 | 1.300 | | |
| Обед | - | | | | - | | | | | | | | | |
| Борщ | 200 | 115 | 0.05 | 10 | 32 | 7.600 | 6 | 8 | 37 | 26 | 98 | 2.0 | | |
| Котлета рыбная | 70 | 79 | 0.05 | 0.3 | 46 | 8.200 | 4 | 1.900 | 18.0 | 16 | 88 | 0.5 | | |
| Картофельное пюре | 100 | 170 | 0.15 | 9 | 57 | 3 | 6.300 | 25 | 36.0 | 27 | 68 | 0.45 | | |
| Кисель | 200 | 110 | | 1.400 | 4 | 0.12 | 0.04 | 29 | 10 | 2 | 8 | 0.2 | | |
| Хлеб пшенич | 60 | 95 | 0.02 | 0.1 | - | 2 | | 18 | 83 | 27 | 85 | 2.400 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки манные | 150\20 | 264 | 0.3 | 25 | 3.900 | 4.800 | 13.800 | 32 | 21 | 76 | 123 | 1.600 | | |
| Чай | 200 | 56 | | - | - | 0.2 | | 14 | 6.0 | 3 | 4 | 0.4 | | |
| Вафли,Яблоко | 25\120 | 264 | 0.07 | 0.69 | 75 | 6 | 4 | 50 | 23 | 17 | 71 | 0.9 | | |
| итого | 1510 | 1741 | 1.230 | 47.08 | 374.3 | 54.9 | 53.5 | 253.9 | 738 | 309 | 1099 | 15.35 | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп 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 | | |
| 11.10.24. | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 140 | 0.06 | 2 | 5 | 5.0 | 6 | 12 | 192 | 22 | 141 | 2.0 | | |
| Кофейный напиток | 200 | 580 | 0 | | - | 20 | 5 | 116 | | | 3 | 1.0 | | |
| Хлеб, батонмасло. | 30\30\5 | 211 | 0.45 | 0.29 | 54 | 8 | 8.400 | 23 | 264 | 63 | 260 | 4.900 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной | 200 | 74 | 0.12 | 16.0 | 24 | 3 | 3 | 8 | 33 | 22 | 62 | 1.400 | | |
| Котлета мясная | 70 | 261 | 0.4 | | 0.3 | 12 | 22.0 | 2.500 | 14.500 | 20 | 132 | 1.400 | | |
| Рожки отв | 100 | 98 | | | 0.04 | 3 | 0.4 | 20 | 8.0 | 7.0 | 7 | 0.5 | | |
| Компот из\фр | 200 | 45 | 0.02 | 1 | 16.900 | 0.6 | 0.2 | 10.200 | 30.0 | 15 | 20 | 0.5 | | |
| Хлеб, | 60 | 95 | 0.02 | 0.1 | | 2 | | 18 | 83 | 27 | 85 | 2.400 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зелен горош | 100 | 51 | 0.03 | | | 1.100 | 3.100 | 6 | 10 | 15 | 30 | 0.1 | | |
| яйцо вареное | 40 | 63 | 0.03 | | 10 | 5.0 | 4.0 | 0.3 | 22 | 5 | 77 | 1 | | |
| Сок | 200 | 92 | 0.02 | 4 | - | 1 | 0.2 | 20 | 14.0 | 8 | 14 | 2.800 | | |
| Чоко пай | 50 | 183 | 0.2 | 0.6 | 2 | 4.700 | 5.800 | 28 | 43 | 12 | 47 | 1.500 | | |
| итого | 1495 | 1893 | 1.330 | 23.99 | 112.24 | 65.4 | 58.1 | 264 | 713.5 | 216 | 875.3 | 19.500 | | |

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

