

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		
13.01.2025														
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		
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	
Йогурт	95													
итого	1595	1775	3.110	40.9	193	61.8	28.40	295.2	522	302.1	758.1	19.57		

Руководитель СП



Ощепкова Т.А

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	
14.01.2025													
Завтрак													
Каша пшениная	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	
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	1635	1273	0.9	36.9	162.2	35.4	34.2	187.2	632	261	894	.15.1	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

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		
15.01.2025														
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		
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	1465	1798	0.91	27.20	177.4	66.6	55	341.6	292.5	255	680	16.800		

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

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	
16.01.2025													
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	
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 поре	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	1585	1877	.1.28	.35.2	229	65.02	32.94	318	795	393	1598	.23.7	

Руководитель СП




Т.А.Ощепкова

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)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
17.01.2025														
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		
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	1455	1917	1.090	22.700	326.3	55.7	63.3	269.5	495	187	840	13.700		

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

SMILEY