

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

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	Р	Fe	
09.09.2024													
Завтрак													
Каша пшенная	200	206	0,1	0,4	-	6,5	6.0	32.5	97.5			1,0	11/4
Кофейный напиток	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	13/10
Хлеб, масло	25/10	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
Обед													
Рассольник со сметаной	200	68	0.0	3.7		1.4	2.6	10.5	16.8			0.5	9/2
Плов из мяса кури	180	331	0.1	1.3	-	17,2	15,6	31.4	20.8			1.7	4.9
Компот из св. фруктов	200	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48	
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
полдник					-								
Сок	200												
пряников	40												
ужин													
Творожная запеканка со сгущенным молоком	100	115.64	-	-	-	6.8	8.3	3.33	8.2				
чай	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	

Руководитель СП р.п. Сараны



Л.А.Горбушина

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

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	Р	Fe		
10.09.2024														
Завтрак														
Каша «Дружба»	200	175	0,1	0,5	-	5.0	5.9	26.4	114,9			0.5	8/4	
Какао	200	135	0.0	0,5	-	3,9	3.5	24.5	111.8			1.1	14/10	
Хлеб, сыр	25/15	104	0.0	0.1	-	4.9	2.9	14.1	100.0			0.1	3/13	
Обед														
Суп овощной	200	87	0,1	6.8	-	1.5	5.2	9.8	22.6			0.6	14/2	
Рожки	130	162,5	-	-	-	4.55	3.25	29.5	11.05			0.65	43/3	
Котлета из курицы	80	211	0.06	0.30	-	14.3	11.7	11.9	33.91			1.16	5/9	
Кисель	200	115,0	0,01	50,32	-	1,0	0,1	28,6	31,37	-	-	0.6	9/10	
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
полдник					-									
Напиток из шиповника	200	65		89.0		0.2	0.1	18.2	4.1			0.2	15/10	
Пирожок с повидлом	40													
йогурт	95													
ужин														
Винегрет овощной	100	129.26	-	-	-	1.26	10.14	8.32					1	
яйцо	1/2													
Чай	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2	10/10	
хлеб	30													

Руководитель СП р.п. Сараны


Горбушина

Л.А.Горбушина

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

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	Р	Fe		
11.09.2024														
Завтрак														
Каша пшеничная	200	206	0,1	0,4	-	6,5	6.0	32.5	97.5			1,0	11/4	
Чай с молоком	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1			0.1	12/10	
Хлеб, масло	25/10	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
Обед														
Суп гороховый с гречками	200	96	0,2	0.5	-	5.2	1.8	17.4	32.7			1.6	29/2	
греча	130	204,9	0.27	0.04		6.33	5.65	31.1	36.1			4.01	196	
Гуляш из говядины	100	220	0.05	0.45	-	14.9	15,7	4.7	16.75			2.26	11/8	
Компот из св. фруктов	200	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48		
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
полдник														
Кисель	200	115,0	0,01	50,32	-	1,0	0,1	28,6	31,37	-	-	0.6	9/10	
печенье	40													
ужин														
Рагу овощное	180	117	0.1	12.7	-	2.8	4.4	19.2	41.0			1.1	18/3	
чай	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
хлеб														

Руководитель СП р.п. Сараны



Л.А.Горбушина

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

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	Р	Fe		
12.09.2024														
Завтрак														
Суп молочный с вермишелью	200	222	-	-	-	4,6	3,4	43,4						
Чай с лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
Хлеб, масло	25/10	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
Обед														
Борщ со сметаной	200	81	0,07	19,45	-	1,8	4,3	8,6	89,92			1.48	2/2	
Пюре картофельное	130	117	0.1	9.3	-	2,7	3.7	19.4	32.2			0.9	3/3	
Голубцы ленивые	60	74	0.0	1.6	-	5.7	3.9	4.8	19.3			0.8	32/8	
Компот из сухофруктов	200	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48		
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3		
полдник														
сок	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
вафли	40													
ужин														
Макароны с сыром	160	219	0.06	0.03	-	7.8	6.1	32.4	100.82			0.8	143-2/3	
чай	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2	10/10	
хлеб	30													

Руководитель СП р.п. Сараны



Л.А.Горбушина

Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

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	
13.09.2024													
Завтрак													
Каша рисовая	200	248	0,1	0,5	-	6.0	5.8	43.7	112.7			0,6	7/4
Кофейный напиток	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	13/10
Хлеб, сыр	25/15	104	0.0	0.1	-	4.9	2.9	14.1	100.0			0.1	3/13
Обед													
Суп из рыбной консервы	200	147.58			-	5.3	6.6	17.02				1.48	2/2
Жаркое по-домашнему с курой	180	319	0.1	5.1	-	17.8	19.6	19.2	31.8			2.0	3/9
Компот из св. фруктов	200	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48	
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
полдник					-								
Напиток из шиповника	200	65		89.0		0.2	0.1	18.2	4.1			0.2	15/10
Плюшка «Новомосковская»	50												
яблоко	150												
ужин													
Омлет с зеленым горошком	100	115.64	-	-	-	6.8	8.3	3.33	8.2				
чай	200	61.6	0.02	1.6					80	24	44	1.2	10/10
хлеб	30												

Руководитель СП детский сад р.п. Сараны



Л.А.Горбушина