

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		
21.10.2024г														
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		
22.10.24.														
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		
23.10.24.														
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		
24.10.24.														
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		
25.10.24.														
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

