

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
05.11.24г 1 ступень														
Щи из свеж.капусты	250	82	12,99	0,05	23	125	2,5	5	8,5	61	52	25,7	1	
Плов	250	314,6	47.35	0	0,9	2	12,3	8	47	10,7	60	10	0,4	
Компот из св яблок	200	61	6.96	0	0.6	1.9	1	0	15	6	2.1	2.1	0,1	
Хлеб	90	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Йогурт	95	55	25.00	0.02	0.5		2.6	1.2	5	120	12	90	0.1	
Всего	905	789.6	96.26	0,47	25,2	128.9	22.4	14.2	103.5	322.7	255.1	168,8	5.2	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
05.11.24г2 ступень														
Йогурт	95	55	25.00	0.02	0.5	4	4	1.2	5	120	12	90	0.1	
Щи из свеж.капусты	250	82	12,99	0,05	23	125	2,5	5	8,5	61	52	25,7	1	
Плов	250	314,6	47.37	0	0,9	2	12,3	8	47	10,7	60	10	0,4	
Компот из св яблок	200	61	6.96	0	0.6	1.9	1	0	15	6	2.1	2.1	0,1	
Хлеб	60	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Вафли	40	271	11,65	0,02	0	3	2	12	25	4	21	3	0.3	
Всего	955	928.6	107.93	0,49	25.69	135.9	26.3	26.2	128.5	326.7	276.1	171.8	5.5	

Руководитель СП



Ощепкова Т.А

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
05.11.24.ОВЗ 1 ступ														
Завтрак														
Каша манная	200	106	15,18	0,1	0	0	3,6	0,7	22	97	37	7	5,3	
Кофейный напиток	200	580	13,19	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло	70	200	7,38	0,07	0,14	84	8	11	15	216	203	34	2	
Хлеб	20	56	1,00	0	0	0	0,2	0	14	6	4	3	0,4	
Обед														
Щи из св капусты	250	82	9,03	0,05	23	125	2,5	5	8,5	61	52	25,7	1	
Плов	220	314	46,60	0	0,9	2	12,3	8	47	10,7	60	10	0,4	
Компот из св яблок	200	61	6,51	0	0,6	1,9	1	0	15	6	2,1	2,1	0,1	
Хлеб	30	142	1,80	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	0,1	
Йогурт	95	55	25,0	0,02	0,5	4	4	1,2	5	120	12	90	0,1	
Всего	1525	1596	125,69	0,64	25,14	216,9	55,6	30,9	270,5	641,7	502,1	212,8	10,4	


Руководитель СП

Ощепкова Т.А

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
05.11.24.ОВЗ														
Завтрак														
Каша манная	200	106	15,18	0,1	0	0	3,6	0,7	22	97	37	7	5,3	
Кофейный напиток	200	580	13,19	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло сыр	70	200	14,88	0,07	0,14	84	8	11	15	216	203	34	2	
Хлеб	200	56	1,80	0	0	0	0,2	0	14	6	4	3	0,4	
Обед														
Щи из св капусты	250	82	13,74	0,05	23	125	2,5	5	8,5	61	52	25,7	1	
Плов	220	314	47,41	0	0,9	2	12,3	8	47	10,7	60	10	0,4	
Компот из св яблок	200	61	6,51	0	0,6	1,9	1	0	15	6	2,1	2,1	0,1	
Хлеб	90	142	3,60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	0,1	
Йогурт	95	55	25,0	0,02	0,5	4	4	1,2	5	120	12	90	0,1	
Вафли	25	135	6,52	0,01	0	1	1	7,5	16	2	10	1,5	0,1	
Всего	1610	1734	147,83	0,65	27,34	219,9	57,1	38,43	265	651,7	520,1	219,3	10,7	

Руководитель СП



Ощепкова Т.А

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
06.11.24г 1 ступ														
Огурец свежий	30	27	3.60	0	2	2	0.5	0.03	0.5	8				
Суп крестьянский	250	139	8.86	0,07	11	149	9	6	11	33	121	30	2	
Рис отварной	150	116	12.20	0,03	0	0	3,3	0,7	37	15	76	27	0,6	
Тефтели мясные	70/30	158	36.03	0,05	7,6	100	10	9	10	27	117	20	1,6	
Компот из кураги	200	62	9.16	0,02	0,4	59	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	60	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	190	20.00	0.06	18	30	2	0,6	40	15	50	80	1	
Печенье	15	150	2.45	0	0	0	2.5	6	20	0	0	0	1	
Всего	1005	807	96.26	0,63	37.2	338	32.2	22.3	159.6	287.5	531	228	10.8	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
06.11.24г 2 ступ														
Огурец свежий	50	27	6.00	0	2	2	0.5	0.03	0.5	8	8	5	0.2	
Суп крестьянский	250	139	12.31	0,07	11	149	9	6	11	33	121	30	2	
Рис отварной	150	116	12.20	0,03	0	0	3,3	0,7	37	15	76	27	0,6	
Тефтели мясные	70/30	158	36.03	0,05	7,6	100	10	9	10	27	117	20	1,6	
Компот из кураги	200	62	9.16	0,02	0,4	59	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	60	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	20.00	0.02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2.8	
Печенье	50	150	8.27	0	0	0	2.5	6	20	0	0	0	1	
Всего	1060	886	107.93	0,56	25,2	310	31.7	21,93	140,1	274,5	503	161	12,8	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
06.11.24.ОВЗ 1 ступень														
Завтрак														
Каша гречневая	200	198	20.66	0,2	0	0,4	7	4	34	17	164	102	3,8	
Чай	200	580	1.82	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Хлеб	30	82	1,96	0,1	0	0	2	0	20	115	120	40	3	
Обед														
Суп крестьянс	250	139	11.63	0,07	11	149	9	6	11	33	121	30	2	
Рис отварной	150	116	12.20	0,03	0	0	3,3	0,7	37	15	76	27	0,6	
Тефтели мясные	70/30	158	36.03	0,05	7,6	100	10	9	10	27	117	20	1,6	
Компот из кура	200	62	9.16	0.02	0,4	59	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Печенье	50	162	8.27	0.1	0	0	2,6	6,4	23	0	0	0	1	
Сок	200	92	20,00	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0.3	
Всего	1440	1731	125,69	0,97	46,2	311,4	60.3	35,1	309,6	424,5	788	303	17,9	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
06.11.24.ОВЗ														
Завтрак														
Каша гречневая	200	198	20.66	0,2	0	0,4	7	4	34	17	164	102	3,8	
Кофейныйнапи	200	580	13,19	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло	40	134	11.63	0,03	0	5	2	9	12	8	25	8	0,5	
Хлеб	30	82	1.98	0,4	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
Суп крестьянс	250	139	10.74	0,07	11	149	9	6	11	33	121	30	2	
Рис отварной	150	116	12.20	0,03	0	0	3,3	0,7	37	15	76	27	0,6	
Тефтели мясные	70/30	158	36.03	0,05	7,6	100	10	9	10	27	117	20	1,6	
Компот из кура	200	62	9,16	0.02	0,4	59	1,4	0	13,6	52,5	38	30	1	
Хлеб	90	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	20,00	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0.3	
Печенье	50	135	8,28	0,01	0	1	1	7,5	16	2	10	1,5	0,1	
Всего	1510	1838	147,83	1,21	46,4	317,4	61,7	46,5	307,6	444,5	832	313,5	18,1	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
07.11.24г 1 ступ														
Рассольник	250	101	14.71	0,1	16	50	2,2	4	14,7	40	76	34	1,2	
Картофель пюре	150	170	15.75	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Рыба жареная	90	145	30.76	0,1	8,5	49	12	8	7	21	115	25	0.7	
Кисель	200	110	6.78	0	1,4	4	0,1	0,04	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	60	95	3.96	0	0,1	0.3	3	0	18.6	32	86	13	0.7	
Чоко пай	35	264	15.65	0	0.7	75	6	4	50	6	4	3	0	
Яблоко	70	88	8.65	0,1	19	9	1	1	20	30	20	17	6	
Всего	855	910	96.26	0.45	55.15	244.3	27.3	23.34	164.3	175	377.6	120.6	9.3	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
07.11.24г 2 ступе														
Помидор свеж	30	20	4.95	0	2	0.8	0.1	0	5	16	15	5	0.1	
Рассольник	250	101	14.71	0,1	16	50	2,2	4	14,7	40	76	34	1,2	
Пюре картоф	150	170	15.75	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Рыба жареная	100	145	30.76	0,1	8,5	49	12	8	7	21	115	25	0.7	
Кисель	200	110	6.78	0	1,4	4	0,1	0,04	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	90	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Чоко пай	35	264	15.65	0	0.7	75	6	4	50	6	4	3	0	
Яблоко	130	88	15.37	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0.3	
Всего	985	1001	107.93	0.75	64.8	238.8	28.4	26.3	175.7	294	435.6	149.6	6.6	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
07.11.24.ОВЗ 1 ступень														
Завтрак														
Каша рисовая	200	288	20.09	0,04	0	0	5	7	52	20	102	36	0,8	
Какао	200	154	13,19	0,08	0,4	10	7	5	20	228	210	46	1	
Хлеб	30	82	1,96	0,4	0,2	13	3	1,3	13	115	120	35	2	
Обед														
Помидоры свеж	20	5	2.84	0	5	30	0.2	0,02	0,7	3	5	4	1	
Рассольник	250	101	14.71	0,1	16	50	2,2	4	14,7	40	76	34	1,2	
Пюре картофель	150	170	15.75	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Рыба жареная	100	145	30.76	0,1	8,5	49	12	8	7	21	115	25	0.7	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Кисель	200	110	6.78	0	1.4	4	0.1	0.04	29	10	8.6	1.6	0.2	
Чоко пай	35	80	15.65	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	19	15	3.7	
Всего	1245	1277	125,69	1.32	57.7	221	37.2	32.36	206.4	625	852,6	264,6	14.7	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
07.11.24.ОВЗ														
Завтрак														
Каша рисовая	200	288	20.09	0,04	0	0	5	7	52	20	102	36	0,8	
Какао	200	154	13,65	0,08	0,4	10	7	5	20	228	210	46	1	
Батон масло сыр	55	129	19.91	0,05	0,09	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,96	0,4	0,2	13	3	1,3	13	115	120	35	2	
Обед														
Рассольник	250	101	14.37	0,1	16	50	2,2	4	14,7	40	76	34	1,2	
Пюре картоф	150	170	15.75	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Рыба жареная	100	145	30.76	0,1	8,5	49	12	8	7	21	115	25	0,7	
Помидор свеж	30	3	4.95	0	2	2	0,5	0,03	0.5	8	8	5	0,2	
Хлеб	60	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Кисель	200	110	6.78	0	1.4	4	0.1	0.04	29	10	8.6	1.6	0.2	
Чоко пай	35	80	15.65	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	19	15	3.7	
Всего	1310	1404	147,83	1.37	54.79	247	42,5	39,37	216,2	769	986,6	287,6	15,2	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
18.10.24г 1 ступ														
Суп-пюре	250	145	12.31	0,1	8	120	4	5	21	80	237	37	1	
Рожки отварные	150	147	9.38	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета мясная	90	261	38.94	0,4	0,3	0	1 2	22,6	2,5	14,5	132	20	1,4	
Хлеб	60	95	3.96	0	0,1	0.3	3	0	18.6	32	86	13	0.7	
Сок	200	92	9.67	0.02	4	0	1	0.2	20	14	14	8	2,8	
Булочка	100	69	22.00	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0.3	
Всего	920	836	96.26	0.72	51.4	156.4	2 8	32.5	113.2	203.5	559	119	7.1	
18.10.24г 2 ступ														
Суп-пюре	250	145	12.31	0,1	8	120	4	5	21	80	237	37	1	
Рожки отварные	150	147	9,38	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета мясная	100	261	38.94	0,4	0,3	0	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,4	
Хлеб	90	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	9.67	0.02	4	0	1	0.2	20	14	14	8	2.8	
Булочка	100	367	22.00	0.04	1.2	5	9	12	56	23	71	17	0.9	
Яблоко	100	80	11.67	0.05	17	8	0.7	0.7	17	86	94	24	2.9	
Всего	1080	1247	107.93	1.11	33.1	150.1	36.7	41.1	176.5	358.5	716	165	13.3	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блю- да	Масса пор- ции (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
08.11.24.ОВЗ 1 ступень														
Завтрак														
Суп молочный	250	136	18,94	0,04	0,6	4	5	5	17	165	146	25	0,2	
Чай	200	580	1.82	0	0	0	20	5	16	0	3	0	1	
Батон масло	50	129	11.63	0,1	0,9	5	5	7,1	0	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,96	0,4	0,2	0	3	1	13	115	120	35	3	
Обед														
Суп-пюре	250	145	12.96	0,1	8	120	4	5	21	80	237	37	1	
Рожки отварные	150	147	9.38	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета мясная	70	261	38.94	0,4	0,3	0	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,4	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	9.67	0.02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Яблоко	120	162	16.43	0,1	0	0	2,6	6,4	23	0	0	0	1	
Всего	1380	1876	125,69	1,56	15,76	129,1	61,6	52,9	170,5	662,5	921	197	15,9	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Бисер

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
08.11.24.ОВЗ														
Завтрак														
Суп молочный	250	136	17.94	0,04	0,6	4	5	5	17	165	146	25	0,2	
Кофейный напиток	200	580	13,19	0	0	0	20	5	16	0	3	0	1	
Батон масло сыр	50	129	19.91	0,05	0,09	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,96	0,4	0,2	0	3	1	13	115	120	35	3	
Обед														
Суп-пюре	250	145	12.96	0,1	8	120	4	5	21	80	237	37	1	
Рожки отварные	150	147	9.30	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета мясная	100	261	38,94	0,4	0,3	0	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,4	
Хлеб	90	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	88	9.67	0.1	19	9	1	1	20	30	20	17	6	
Булочка	100	92	20.00	0.02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Всего	1420	1802	147,83	1,51	32,39	187,1	60	47,4	177	692,5	941	214	20.9	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова