

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые веще- ства(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
21.10.2024.1 ступ														
Суп гороховый	250	135	10,08	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отварная	70	243	30,76	0,1	0	15	27	6	0	14	150	21	1,2	
Греча	150	176	10,31	0,2	0	0	6	4	14	17	319	221	2,5	
Компот из св ябло	200	61	6,96	0	0,6	1,9	0,2	0	14	6	2	2	0,07	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Вафли	25	271	9,19	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Йогурт	95	55	25,00	0	0,5	4	4	1	5	120	12	90	0,1	
Всего	850	1083	96,26	0,87	8,3	98,9	48,7	33,5	104,5	342,5	719,2	408	9,97	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые веще- ства(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
21.10.2024. 2 ступ														
Огурец соленый	45	10	7,65	0	3	6	0,4	0,1	2	17	25	14	0,3	
Суп гороховый	250	135	10,08	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отварная	80	243	31,97	0,1	0	15	27	6	0	14	150	21	1,2	
Греча	150	176	10,31	0,2	0	0	6	4	14	17	319	221	2,5	
Компот из св ябло	200	61	6,96	0	0,6	1,9	0,2	0	14	6	2	2	0,07	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Йогурт	95	55	25,00	0	0,5	4	4	1	5	120	12	90	0,1	
Вафли	50	271	12,00	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Всего	930	1093	107,93	0,87	11,3	104,9	49,1	33,6	106,5	359,5	744,2	422	10,27	

Руководитель СП



Ощепкова Т.А.

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
21.10.24.ОВЗ														
2 ступень														
Завтрак														
Каша манная	200	106	17,34	0,07	0,14	84	3,6	0,7	22	97	37	7	5,3	
Кофейный напиток	200	116	13,19	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло сыр	30\10	129	11,63	0	0	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,98	0	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
Огурец соленый	30	7	4,75	0	2,8	5	0,3	0,1	1,8	16	24	13	0,3	
Суп гороховый	250	135	10,08	0	7	7,5	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Кура отв	80	243	30,63	0	2	2	27	6	0	14	150	21	1,2	
Греча отв	150	176	10,31	0	0	0	6	4	14	319	17	221	2,5	
Компот из св яблок	200	61	6,96	0	0,6	1,9	1	0	15	6	21	21	0,1	
Йогурт	95	55	25,0	0,02	0,5	4	4	1,2	5	120	12	90	0,1	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Вафли	50	271	12,00	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Всего	1415	1523	147,83	0,51	13,44	161,4	81,4	47,8	268,3	1021,5	760,2	510	21,5	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
22.10.2024г.1 ступ														
Суп рыбный	250	124	17,06	0,02	3,19	5,7	7	8	5	7,8	11,4	5,4	0,2	
Кнели куриные	70/30	143	39,30	0,12	2,09	4	12	8	6	59	16	21,3	1	
Вермишель отварн	150	147	9,38	0,06	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сух\фру	200	45	4.56	0,02	1	16.9	0.6	0,2	10.2	30	20	15	0,5	
Хлеб	60	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	22.00	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	860	968	96.26	1.02	7.68	31.6	38	28.4	135.2	317.8	279.4	115.7	8,8	

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	
22.10.2024г 2 ступ														
Суп рыбный	250	124	17,06	0,02	3,19	5,7	7	8	5	7,8	11,4	5,4	0,2	
Кнели куриные	90/30	143	39,46	0,12	2,09	4	12	8	6	59	16	21,3	1	
Вермишель отварн	150	147	9,38	0,06	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сух\фру	200	45	4.56	0,02	1	16.9	0.6	0,2	10.2	30	20	15	0,5	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	22.00	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Яблоко	100	80	11,41	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	19	15	3.7	
Всего	980	1048	107.83	1.07	24,68	39,6	38,7	29.1	152.2	344.8	298.4	130.7	12.5	

Руководитель СП

Т.А.Ощепкова



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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры блю- да
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
22.10.24.ОВЗ														
2 ступень														
Завтрак														
Каша геркулес	200	198	18,67	0,1	0,1	54	7	8	24	161	180	40	1	
Какао	200	154	13,65	0	0,4	102	7	5	20	228	210	46	1	
Батон масло сыр	30\10	129	11,63	0	0,1	54	5	7	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30		1,98											
Обед														
Зеленый горошек	20	27	4,48	0	12	33	2,5	0,1	4,1	13	61	19	0,3	
Суп рыбный	250	124	17,06	0	3	6	7	8	5	8	11	5	0,2	
Кнели куриные	90\30	143	39,46	0,1	2	40	12	8	6	59	166	21	1	
Вермишель	150	147	9,38	0	0	0	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Компот из сухфру	200	45	4,56	0,4	1	16,9	0,6	0,2	10,2	30	20	15	0,5	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	367	23,00	0,4	5	1,2	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	1370	1476	147,83	1,4	23,8	307,1	59,5	48,5	193	859	101	242	12,4	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
23.10.2024 1 ступ														
Зелен горошек	20	13	3,51	0,1	6	15	1	0	2	6	30	9	0,1	
Суп картофель верм	250	135	9,13	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Капуста тушеная	150	148	14,48	0,07	33,15	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	1,5	
Котлета куриная	90	111	36,02	0,06	0,05	12	11,8	2	11,4	14	1	39	0,9	
Компот из кураги	200	62	9,16	0,02	0,4	15	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	
Всего	970	703	96,26	0,82	50,8	177	28,6	18,4	76,2	360	372,2	195	12,1	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
23.10.2024.2 ступ														
Зелен горошек	40	27	6,91	0	2	2	0,5	0,03	0,5	8	8	5	0,2	
Суп карт вермиш	250	135	9,13	0,15	7	75	5,5	7,5	12,5	56,5	86,2	30	2,2	
Капуста тушеная	150	148	14,48	0,07	33,15	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	1,5	
Котлета куриная	90	111	36,02	0,06	0,05	12	11,8	2	11,4	14	0,1	39	0,9	
Компот из кураги	200	62	9,16	0,02	0,4	159	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	
Печенье	50	162	8,27	0,02	0	3	2	15	31	4	21	3	0,3	
Сок	200	92	20,00	0,02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Всего	1070	879	107,93	0,74	46,8	311	30,1	33,43	131,7	366	362,3	194	12,5	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
23.10.24.ОВЗ 2 ступень														
Завтрак														
Каша пшеничн	200	358	18,62	0	0	0	23	2,6	136	80	521	120	8,8	
Кофейный напиток	200	580	13,19	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Батон масло	30\10	134	11,63	0	0	5	2	9	12	8	25	8	0,5	
Хлеб	30	82	1,98	0	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
Суп картофель с вер	250	124	10,5	0,07	11	149	3	3	22	17,8	0,1	3	1	
Котлета куриная	90	111	36,02	0,06	0,05	12	3,3	0,7	37	14	0,09	39	0,9	
Капуста тушенна	150	148	14,48	0,07	33	60	3,9	8,7	14,7	92	74	38	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	3,98	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	20,00	0	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2,8	
Печенье	50	162	8,27	0,1	0	0	2,6	6,4	23	0	0	0	1	
Всего	1500	1995	147,83	0,72	48,45	285	67,2	36,9	435,3	528,3	933,2	328	25,8	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
24.10.2024г.1 ступень														
Борщ	250	144	11,16	0,06	12,2	40	9,5	7,2	10,7	46,5	122	32	2,5	
Котлета рыбная	90	79	27,78	0,04	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0,5	
Пюре картофельн	150	170	15,75	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Кисель	200	110	6,78	0	1,4	4	0,1	0	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Чоко пай	35	367	15,75	5	1,2	0,4	4	1,2	5	86	94	24	2,9	
Яблоко	130	69	15,08	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0,3	
Всего	915	1081	96,26	5,65	51,3	150,4	29,8	22,7	116,6	361,5	529,6	154,6	10,5	

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	
24.10.2024. 2 ступень														
Зелен горошек	50	27	9,54	0,2	17	40	4	0	6	20	100	24	0,4	
Борщ	250	144	11,16	0,06	12,2	40	9,5	7,2	10,7	46,5	122	32	2,5	
Котлета рыбная	90	79	27,78	0,04	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0,5	
Пюре картофельно	150	170	15,75	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Кисель	200	110	6,78	0	1,4	4	0,12	0,04	29	10	8,6	1,6	0,2	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0	0,2	4	0	28	125	129	41	3,6	
Чоко пай	35	367	15,75	5	1,2	0,4	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Яблоко	140	69	17,21	0	27	3	1	4	17	40	20	13	0,3	
Всего	975	1108	107,93	5,85	68,1	190,6	39,22	33,14	173,6	381,5	629,6	178,6	10,9	

Руководитель СП

Т.А.Ощепкова



СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
24.10.24.ОВЗ 2 ступень														
Завтрак														
Каша дружба	200	223	19,19	0	0	0,4	8	6	33	12	84	36	1	
Какао	200	154	13,65	0	0,4	102	7	5	20	228	210	46	1	
Батон масло сыр	30\10\10	129	19,91	0,05	0,09	54	5	7,1	10	139	131	22	1,3	
Хлеб	30	82	1,98	0,4	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
Борщ	250	115	11,16	0,1	16	50	7,6	6	8	37	98	26	2	
Пюре картоф	150	170	15,75	0,15	9	57	3	6,3	25	36	68	27	0,5	
Котлета рыбная	90	79	27,78	0,05	0,3	46	8,2	4	1,9	18	88	16	0,5	
Хлеб	90	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	1,6	0,2	
Яблоко	100	80	12,02	0,05	17	8	0,7	0,7	17	27	19	15	3,7	
Чоко пай	35	367	15,65	0,4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2,9	
Всего	1395	1651	147,83	1,6	45,79	326,4	56	48,04	240,9	843	1058	295,6	20,3	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школа в р.п. Старый 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	
25.10.2024.1 ступ														
Суп овощной	250	92	13,37	0,15	20	30	4,2	4	10,5	41	77	27	1,7	
Биточки мясные	90	261	38,94	0,4	0	0,34	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,44	
Макароны отварн.	150	147	9,38	0	0	0,06	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Сок	200	92	9.67	0.02	4	0	1	0	14	6	4	3	0.4	
Хлеб	60	142	3.96	0,4	0,2	0	4	0.2	20	14	14	8	2.8	
Печенье	50	75	8,27	0	0	0	2,5	11	24	0	0	0	1	
Яблоко	100	44	12,67	0	5	2	1	1	12	5	8	5	1,1	
Всего	910	853	96,26	0.97	29,2	32,4	29,7	39.4	113	90,5	244	47	9,04	
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	
25.10.2024.2 ступ														
Суп овощной	250	92	13,37	0,15	20	30	4,2	4	10,5	41	77	27	1,7	
Биточки мясные	90	261	38,94	0,4	0	0,35	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,44	
Макароны отвар	150	147	9,38	0	0	0,06	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Сок	200	92	9.67	0.02	4	0	1	0	14	6	4	3	0.4	
Хлеб	60	142	3,96	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Булочка	100	75	22.00	0	30	5	1	6	20	50	30	17	0.5	
Яблоко	90	88	10,61	0,1	19	9	1	1	20	30	20	17	6	
Всего	940	897	107,93	1,07	73,2	44,41	28,2	34.2	125	276.5	401	134	14,24	

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

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

Приём пищи, наименование блю- да	Масса порции (г)	Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Цена	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ ре- цепту- ры блюда
				В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	
25.10.24.ОВЗ														
2 ступень														
Завтрак														
Суп молочн вер	250	140	17,20	0.06	2	5	5	6	12	192	141	22	2	
Кофейный напи	200	92	13,19	0.02	4	0	1	0.2	20	14	14	8	2.8	
Батон масло сыр	30\10\10	580	14,88	0	0	0	20	5	116	0	3	0	1	
Хлеб	30	82	1,80	0,4	0,2	0	3	1,3	13	125	129	41	3,6	
Обед														
Суп овощной	250	92	15,23	0,15	20	300	4.2	4	10.5	41	77	27	1,7	
Рожки отварные	150	147	6.58	0	0	0,1	5	0,6	30	10	9	9	0,6	
Котлета мясная	100	261	38,68	0,4	0	0,3	12	22,6	2,5	14,5	132	20	1,4	
Хлеб	90	142	3,60	0,4	0,2	0	4	0	28	125	129	41	3,6	
Сок	200	92	8,67	0.02	4	0	1	0,2	20	14	14	8	2.8	
Булочка	100	367	28,00	0.4	1,2	5	9,4	11,6	56	86	94	24	2.9	
Всего	1420	1995	147,83	1.85	31,6	310,4	64,6	51.5	308	621,5	742	200	22,4	

Руководитель СП  Т.А.Ощепкова