Согласовано:
Директор МОБУ "СОШ" № _____ И.П. Кононенко Ю.А. _____ /Ю.А. Кононенко /
" " _____ 2023 г. " " _____ 2023 г.

Десятидневное меню

на одного обучающегося в 1-4 классах с ограниченными возможностями здоровья и/ или ребенка-инвалида,членов семьи граждан постоянно проживающих на террттории Приморского края ставших инвалидами вследствии ранения, контузии, увечия или заболевания, полученных при выполнении задач, или погибших в ходе специальной военной операции на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной республики,Запорожской области,Херсонской области и Украины в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2023-2024 год.

Наименование блюда.	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
1-вый день														
Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Каша молочная манная со сливочным маслом.	200/5	10,24	15,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№2216сбрец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбрец2004
		15,94	**24,11**	**70,57**	**516,50**	**0,19**	**7,38**	**0,05**	**0,51**	**331,78**	**135,00**	**54,35**	**1,31**	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Обед														
Салат из сырых овощей	60	0,96	4,56	3,18	56,58	0,024	6,8	0	0,28	5,6	10,4	8,00	0,36	№71/24сбрец 2004/94
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№83/121сбрец2004
Голубцы ленивые	190	12,60	9,85	19,30	283,30	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74	№410сб рец 1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		31,957	**22,915**	**88,25**	**739,53**	**0,27**	**13,86**	**60,01**	**1,63**	**132,83**	**145,53**	**96,38**	**6,21**	
ИТОГО 1-ый день		**47,90**	**47,03**	**158,82**	**1256,03**	**0,46**	**21,24**	**60,06**	**2,14**	**464,61**	**280,53**	**150,73**	**7,52**	
2-ой день														
Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Каша молочная пшенная со сливочным маслом.	200/5	10,24	15,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№2216сбрец 2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№15\1сб рец 2004
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб рец 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		19,12	**20,62**	**74,24**	**449,1**	**0,184**	**3,125**	**0,049**	**0,475**	**466,18**	**213,2**	**67,8**	**1,7**	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Обед														
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№60 сб.рец.1994
Суп картофельный с горохом и колбасой.	250/15	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58	№66/15сбрец 2004
Тефтели ии мяса кур в соусе.	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№180сб.рец 2004
Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№19 сб.рец 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		33,61	**33,31**	**118,13**	**811,4**	**0,093**	**15,685**	**30,03**	**0,22**	**80,906**	**92,9**	**89,41**	**4,707**	
ИТОГО 2-ой день		**52,73**	**53,93**	**192,37**	**1260,5**	**0,277**	**18,81**	**30,08**	**0,695**	**547,086**	**306,1**	**157,21**	**6,407**	
3-ий день														
Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№2216сбрец 2004
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбрец2004

Чай с сахаром.														
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		15,94	**20,11**	**70,57**	**486,5**	**0,19**	**7,38**	**0,05**	**0,51**	**331,78**	**135**	**54,35**	**1,31**	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Обед														
Салат из зеленого горошка	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№10 сб рец 2010
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№88/273,2сбрец2004
Рыба тушеная с овощами	130	9,40	7,70	8,50	147,70	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698	№309сб.рец 1994
Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№472 сб.рец.1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		29,98	**23,48**	**113,025**	**734,09**	**0,208**	**18,59**	**0,05**	**0,24**	**167,285**	**89,2**	**24,04**	**3,303**	
ИТОГО 3-ой день		**45,92**	**43,59**	**183,595**	**1220,59**	**0,398**	**25,97**	**0,1**	**0,75**	**499,065**	**224,2**	**78,39**	**4,613**	
4-ий день														
Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	12,26	7,75	29,81	264,16	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№257сбрец 1994
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб рец 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№15\1сб рец 2004
		21,14	**13,01**	**68,13**	**459,76**	**0,18**	**3,13**	**0,05**	**0,48**	**466,18**	**213,20**	**67,80**	**1,70**	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Обед														
Икра овощная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб.рец.1994
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№83/121сбрец2004
Плов с мясом	190	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	0	51,38	42,18	53,24	2,98	№104сб рец 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		30,15	**26,51**	**102,51**	**756,79**	**0,23**	**7,95**	**52,05**	**1,55**	**123,29**	**149,18**	**105,44**	**4,43**	
ИТОГО за 4-ый день		**51,29**	**39,52**	**170,64**	**1216,55**	**0,41**	**11,08**	**52,10**	**2,03**	**589,47**	**362,38**	**173,24**	**6,13**	
5-ый день														
Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч маслом.	175/25/5	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№116сбрец2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбрец2004
		13,9	**20,55**	**72,45**	**525**	**0,19**	**7,38**	**0,05**	**0,51**	**331,78**	**135**	**54,35**	**1,31**	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Обед		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№60 сб.рец.1994
Суп картофельный с крупой (гречка) с курицей	15/250	7,92	8,75	14,53	131,80	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№80/15,2сбрец2004
Тефтели мясные в соусе.	90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№79сб.рец 2004
Гороховое пюре	150	9,50	3,50	56,50	224,00	0,01	0	0	0	104,5	65	96,4	62	№468сб.рец.1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		37,02	**34,11**	**136,91**	**779,93**	**0,153**	**24,865**	**30,05**	**0,2**	**206,696**	**162,9**	**158,24**	**65,747**	
ИТОГО за 5-ый день		**50,92**	**54,66**	**209,36**	**1304,93**	**0,343**	**32,245**	**30,1**	**0,71**	**538,476**	**297,9**	**212,59**	**67,057**	

ИТОГО за 8-ый день		**47,55**	**47,56**	**198,705**	**1394,42**	**0,288**	**12,225**	**0,492**	**4,905**	**355,67**	**246,92**	**99,33**	**6,84**	
9-ый день														
Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Каша молочная пшенная со сливочным маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№2216сбрец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбрец2004
		15,94	**20,11**	**70,57**	**486,5**	**0,19**	**7,38**	**0,05**	**0,51**	**331,78**	**135**	**54,35**	**1,31**	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Обед		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Икра овощная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб.рец.1994
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	9,06	7,89	9,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№88/273/332,2сбрец2004
Котлета рыбная Любительская	90	8,2	3,95	9,22	187.26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№325 сб рец 1994
Рис отварной со сливочным маслом	150/5	3,65	5,37	26,69	209,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сбрец2004
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб рец 1994
Компот из смеси сухофруктов.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		31,47	**25,91**	**103,01**	**722,47**	**0,27**	**20,36**	**0,49**	**0,40**	**183,23**	**159,25**	**54,94**	**4,47**	
ИТОГО за 9-ый день		**47,41**	**46,02**	**173,58**	**1208,97**	**0,46**	**27,74**	**0,54**	**0,91**	**515,01**	**294,25**	**109,29**	**5,78**	
10 -ый день														
Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**	**К**	**В1 мг.**	**С мг.**	**А мг.**	**Е мг.**	**Са мг.**	**Р мг.**	**Mg мг.**	**Fe мг.**	
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	12,26	7,75	29,81	264,16	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№257сбрец 1994
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб рец 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№15\1сб рец 2004
		21,14	**13,01**	**68,13**	**459,76**	**0,184**	**3,125**	**0,049**	**0,475**	**466,18**	**213,2**	**67,8**	**1,7**	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Обед														
Салат из зеленого горошка	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№10 сб рец 2010
Рагу овощное с курицей	190	9,20	14,82	36,28	312,60	0,08	12,94	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2	№342сбрец 2004
Суп картофельный с горохом и курицей	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58	№66/15сбрец 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		24,38	**23,06**	**101,58**	**728,52**	**0,142**	**21,63**	**0,07**	**2,48**	**81,91**	**19,2**	**84,9**	**4,96**	
ИТОГО за 10-ый день		**45,52**	**36,07**	**169,71**	**1188,28**	**0,326**	**24,755**	**0,119**	**2,955**	**548,09**	**232,4**	**152,7**	**6,66**	
		Б	***Ж***	***У***	***К***									
ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		***487,80***	***449,90***	***1804,59***	***12437,97***									
ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ		***47,46***	***48,1***	***179,87***	***1261,77***									
ИП Кононенко Ю.А. _____ Ю.А.Кононенко.														
Технолог: _____ О.Н.Феньків.														
Бухгалтер: _____ Л.Е. Макрицкая														