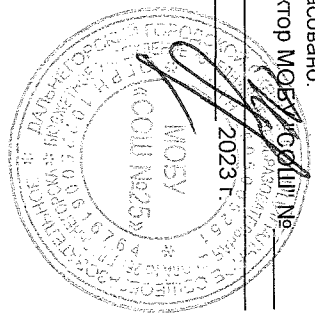
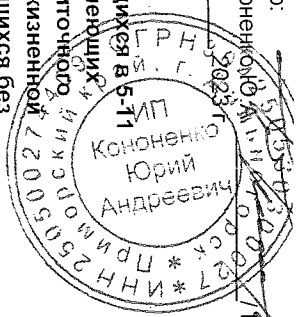


Согласовано:
Директор МОБУ СОШ №



Утверждаю:
И.П. Кононенко / Ю.А. Кононенко /



Десятидневное меню
"Обеспечение одиоразовым питанием обучающихся в 5-11 классах из многодетных семей, из семей имевших среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, из семей находящихся в сложной жизненной ситуации, из числа детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, дети участников специальной военной операции.

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.	Мг мг.	Fe мг.
1-ый день													
Полубцы ленивые	230	16,80	13,6	25,50	339,76	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич. - ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15
Итого:		25,88	18,56	60,02	534,36	0,134	7,365	60,04	0,1	203,33	54,38	134,38	4,43
2-ой день													
Винегрет овощной с растит маслом	100	1,67	10,34	8,20	130,10	0	10	0	0,1	22,9	41,8	13,9	1
Тфтели из мяса куря соусе.	100/50	20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Макаронны отварные со сливочным маслом	180/5	7,12	5,05	53,1	236,50	0,01	0	0,01	0	13,52	72,3	13,8	0,34
Компот мя смеси сухофруктов витаминизиров.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич. - ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого:		35,89	36,15	133,54	860,4	0,113	10,495	30,01	0,1	76,806	114,1	27,7	3,247
3-ой день													
Рыба тушеная с овощами	100/50	16,50	12,60	14,50	264,80	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698
Картофельное пюре	180	4,65	5,93	38,84	226,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич. - ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого:		30,23	23,49	87,86	686,10	0,12	6,83	0,04	0,08	240,68	5,25	75,00	1,91
4-ый день													
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
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
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич. - ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15
Итого:		22,11	20,51	77,93	571,85	0,13	3,01	60,04	0,08	205,13	60,58	142,58	4,69

№10406 реч 2004
№62905 реч 1994
гост31805-2012
№151105 реч 2004
№30906 реч 1994
№31506 реч 2004
№151105 реч 2004
№13606 реч 2004
гост31805-2012
№10406 реч 2004
№62905 реч 1994
гост31805-2012
№151105 реч 2004

