

Директор МОБУ "СОШ" №

2023 г.

Десятидневное меню

на одного обучающегося в 5-11 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида, членов семьи граждан постоянно проживающих на территории Приморского края ставших инвалидами вследствие ранения, контузии, увечия или заболевания, полученных при выполнении задач, или погибших в ходе специальной военной операции на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Закарпатской области, Херсонской области и Украины в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2023-2024 год.

И.П. Кононенко Ю.А. Кононенко /

Кононенко Юрий Андреевич

Наименование блюда.	Выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
<b>1-ый день</b>													
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Мг мг.</b>	<b>Fe мг.</b>
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
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 йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
<b>Обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Мг мг.</b>	<b>Fe мг.</b>
Салат из сырых овощей	100	1,6	7,6	7,28	94,3	0,024	3,97,2	0	0,28	5,6	10,2	8	0,36
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Голубцы ленивые	230	16,80	13,6	25,50	339,76	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Компот из смеси сухофруктов витаминизир.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
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
<b>ИТОГО 1-ый День</b>		<b>53,86</b>	<b>50,82</b>	<b>170,80</b>	<b>1421,09</b>	<b>0,48</b>	<b>14,48</b>	<b>60,06</b>	<b>2,20</b>	<b>476,32</b>	<b>290,33</b>	<b>152,56</b>	<b>7,55</b>
<b>2-ой день</b>													
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Мг мг.</b>	<b>Fe мг.</b>
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	1,35	75	5,25	0,15
Чай с лимонном 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 йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
<b>Обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Мг мг.</b>	<b>Fe мг.</b>
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
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
Тфтели из мяса кур в 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	0,02	13,52	72,3	13,8	0,34
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
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
<b>ИТОГО 2-ой день</b>		<b>64,09</b>	<b>60,17</b>	<b>220,88</b>	<b>1579,85</b>	<b>0,297</b>	<b>18,85</b>	<b>30,08</b>	<b>0,755</b>	<b>559,896</b>	<b>351,3</b>	<b>134,03</b>	<b>6,497</b>

№60 об. ред. 1994

№66/15 об. ред. 2004

№180 об. ред. 2004

№19 об. ред. 2004

№27/94

№31805-2012

№221 об. ред. 2004

-5 875 15 935" data-label="Text">

№83/121 об. ред. 2004

-25 875 5 935" data-label="Text">

№110 об. ред. 1994

-45 875 25 935" data-label="Text">

№508 об. ред. 2004

-65 875 45 935" data-label="Text">

№31805-2012

-85 875 65 935" data-label="Text">

№7124 об. ред. 2004/94

-105 875 85 935" data-label="Text">

№31805-2012

-125 875 105 935" data-label="Text">

№31805-2012

-145 875 125 935" data-label="Text">

№31805-2012



Итого за 5-ый день													
Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.		
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0
		36,41	41,87	120,87	903,9	0,16	24,92	0,053	113,625	161,8	53,8	4,255	
		51,75	62,92	198,38	1493,7	0,35	32,3	0,103	445,405	296,8	108,15	5,565	
<b>Итого за 5-ый день</b>													
<b>6-ый день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Макаронны отварные со слив мас с сыром	180/5/5	9,2	11,3	46,25	278,20	0,01	0	0,01	12,42	65	10,91	0,28	
Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	152,94	0	0	0,54	
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	135	75	5,25	0,15	
		22,28	19,78	83,05	530,06	0,104	1,705	0,049	300,71	140	16,16	0,97	
<b>Обед</b>													
Свежета с сыром	100	0,54	0,07	1,87	47,34	0,012	3,5	0	2,8	5,2	4	0,18	
Суп картофельный с горбушей.	250/15	6,51	3,74	19,13	140,30	0,08	5,8	0,01	39	86	29	1,05	
Гречка по-купечески с мясом	230	17,60	16,8	59,20	397,26	0,076	0,44	0	71,2	0	0	0,59	
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05	
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,16	0	0	0	
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
		33,91	23,11	130,77	836,72	0,23	14,09	0,41	121,01	145,45	44,70	2,87	
		56,19	42,89	213,82	1366,78	0,33	15,80	0,46	421,72	285,45	60,86	3,84	
<b>Итого за 6-ый день</b>													
<b>7-ый день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	329,14	142	56,18	0,78	
Запеканка из творога со сухшеным молоком	50/10	7,28	6	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	75,47	16,3	114,97	0,28	
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	11,6	0	0	0,54	
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
		24,24	18,86	82,92	605,78	0,23	7,67	0,12	416,56	158,30	171,15	1,60	
<b>Обед</b>													
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом	100	0,84	0	0,57	4,8	0,004	0,49	0	1,7	3	1,4	0,05	
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	38,91	84	20,04	0,84	
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	56,38	49,13	59,38	3,74	
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	31,5	0	0	1,06	
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
		25,6	26,6	112,27	776,77	0,214	16,12	60,05	128,84	136,13	80,82	5,69	
		49,84	45,46	195,19	1382,55	0,44	23,79	60,17	545,40	294,43	251,97	7,29	
<b>Итого за 7-ый день</b>													
<b>8-ый день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	1,07	11,95	49,51	405,00	0,205	0,52	0,52	6,08	140,57	0,35	24,96	3,99
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	13,4	6,2	8,2	0,8	
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	135	75	5,25	0,15	
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
		9,95	17,21	87,83	600,6	0,239	2,265	0,559	289,32	81,55	38,41	4,94	
<b>Обед</b>													
Икра морковная	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	32,4	21	23,2	0,4	
Свекольник с мясом и сметаной	250/15/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	37,56	25	31,65	1,39	
Терттели мясные в соусе.	100/50	15,80	14,3	16,50	241,80	0,02	0,55	0,003	18,6	36	19,86	0,83	

Итого за 5-ый день

№131805-2012

3

Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0,35	0	0	0	0	0	0	0	ГОСТ 31805-2012
<b>ИТОГО за 8-ый день</b>		<b>47,42</b>	<b>39,4</b>	<b>139,825</b>	<b>1000,68</b>	<b>0,1</b>	<b>10,09</b>	<b>0,063</b>	<b>0,28</b>	<b>102,59</b>	<b>154,3</b>	<b>88,51</b>	<b>2,96</b>							
<b>9-ый день</b>																				
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Мг мг.</b>	<b>Fe мг.</b>							
Каша молочная пшеница со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№22160Бред 2004						
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13665Бред 2004						
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	ГОСТ 31805-2012						
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№1446Бред 2004						
<b>Обед</b>		<b>17,06</b>	<b>21,11</b>	<b>72,25</b>	<b>587,38</b>	<b>0,21</b>	<b>7,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,57</b>	<b>343,49</b>	<b>145</b>	<b>56,18</b>	<b>1,34</b>							
Липа овощная	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб ред. 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	№88/273/332,26Бред 2004						
Котлета рыбная Любительская	100	9,45	5,2	11,53	234,08	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74	№325 сб ред. 1994						
Рис отварной со сливочным маслом	180/7	4,82	5,68	37,52	224,66	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№3156Бред 2004						
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	64,72	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб ред. 1994						
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№50805 ред. 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	ГОСТ 31805-2012						
<b>ИТОГО за 9-ый день</b>		<b>34,60</b>	<b>31,32</b>	<b>119,89</b>	<b>1050,87</b>	<b>0,29</b>	<b>20,47</b>	<b>0,49</b>	<b>0,40</b>	<b>204,78</b>	<b>159,25</b>	<b>54,94</b>	<b>4,62</b>							
<b>10-ый день</b>		<b>51,66</b>	<b>52,43</b>	<b>192,14</b>	<b>1638,25</b>	<b>0,50</b>	<b>27,89</b>	<b>0,54</b>	<b>0,97</b>	<b>548,27</b>	<b>304,25</b>	<b>111,12</b>	<b>5,96</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Мг мг.</b>	<b>Fe мг.</b>							
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	250/5	13,16	8,35	29,81	282,18	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№22160Бред 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	№62906 ред. 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	ГОСТ 31805-2012						
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151166 ред. 2004						
<b>Обед</b>		<b>22,04</b>	<b>13,61</b>	<b>68,13</b>	<b>477,78</b>	<b>0,204</b>	<b>3,165</b>	<b>0,049</b>	<b>0,535</b>	<b>477,89</b>	<b>223,2</b>	<b>69,63</b>	<b>1,73</b>							
Салат из зеленого горошка	100	0,37	1,74	6,27	40,75	0,024	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36							
Рагу овощное с курицей.	230	12,89	18,38	36,34	475,60	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№3426Бред 2004						
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	№66/150Бред 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	ГОСТ 31805-2012						
<b>ИТОГО за 10-ый день</b>		<b>28,22</b>	<b>27,32</b>	<b>104,15</b>	<b>907,82</b>	<b>0,124</b>	<b>24,73</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>78,69</b>	<b>78,4</b>	<b>117,7</b>	<b>8,66</b>							
<b>ИП Кононенко Ю.А.</b>																				
<b>Технолог:</b>																				
<b>Бухгалтер:</b>																				

Ю.А. Кононенко.  
О.Н. Фелькман.  
Л.Е. Макрицкая