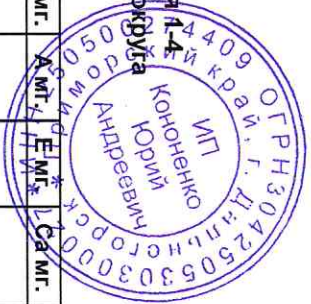




Утверждаю:
И.П. Кононенко Ю.А.
" " 2022 г.

Десятидневное меню
"Обеспечение однократным питанием и
кисломолочными продуктами обучающихся 1-4
в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа
на 2022 - 2023 год



Наименование блюда.	Выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Мг мг.	Р мг.	Fe мг.
1-ый день													
Каша молочная манная с маслом сливоч	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		15,94	20,11	70,57	516,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	54,35	135	1,31
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		21,74	26,51	79,97	634,5	0,27	8,58	30,05	0,51	584,58	236,35	163	1,51
2-ой день													
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
Тефтели мясные в соусе.	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,5	30	0	8,536	0	0	0,847
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
Кисель плодово-ягодный витаминизир.	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
Итого завтрак:		25,41	26,51	105,13	632,92	0,07	10,50	30,01	0,12	44,37	78,90	52,71	2,13
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		31,21	32,91	114,53	750,92	0,15	11,70	60,01	0,12	297,17	260,90	80,71	2,33
3-ий день													
Каша молочная гречневая со сливоч маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		19,12	16,62	74,24	449,10	0,18	3,13	0,05	0,48	466,18	65,80	215,20	1,70
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2

№40006 пед. 2004

Итого:		24,92	23,02	83,64	567,10	0,26	4,33	30,05	0,48	118,98	241,80	243,20	1,20
4-ой День													
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
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15
Итого завтрак:		17,83	17,56	67,24	480,55	0,134	1,06	52,039	0,375	206,68	78,83	146,34	9,51
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		23,63	23,96	76,64	598,55	0,214	2,26	82,039	0,375	459,48	260,83	174,34	9,71
5-ой День													
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками с маслом сливочн.	175/25/5	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75
Чай с лимоном и сахаром	200/7	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
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02
Итого завтрак:		13,7	20,85	76,25	526	0,19	3,02	0,05	0,51	333,58	60,55	143,2	1,57
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		19,5	27,25	85,65	644	0,27	4,22	30,05	0,51	586,38	242,55	171,2	1,77
6-ой День													
Макароны отварные со слив мас с сыром	150/5/5	8,37	11,3	40,83	242,18	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		18,07	23,57	77,76	532,44	0,11	1,6	0,05	0,13	168,11	68	10,91	0,84
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		23,87	29,97	87,16	650,44	0,19	2,8	30,05	0,13	420,91	250	38,91	1,04
7-ой День													
Каша молочная манная с маслом сливоч	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75
Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	2,28	3,10	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28
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
Итого завтрак:		18,12	14,96	81,24	534,90	0,21	7,63	0,12	0,40	404,85	70,65	246,97	1,57
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		23,92	21,36	90,64	652,90	0,29	8,83	30,12	0,40	657,65	252,65	274,97	1,77
8-ой День													
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	9,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99
Чай с лимоном и сахаром	200/7	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, 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	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15
Итого завтрак:		18,18	16,51	81,45	544,61	0,188	2,14	0,429	4,625	254,18	30,17	83,46	3,94

№400005 пед 2004

№104005 пед 2004

№136005 пед 2004

гос 31805-2012

№151005 пед 2004

№400005 пед 2004

№116000пед2004

№629005 пед 1994

гос 31805-2012

№14000пед2004

№400005 пед 2004

№274 05 пед. 1994

№39705 пед 2004

№14000пед2004

гос 31805-2012

№400005 пед 2004

№221600пед 2004

№469 05 пед 2005

№13600пед2004

гос 31805-2012

№400005 пед 2004

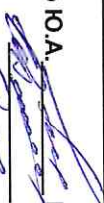
№25500пед2004

№629005 пед 1994

гос 31805-2012

№151005 пед 2004

Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40005 пед 2004
Итого:		23,98	22,91	90,85	662,61	0,268	3,34	30,429	4,625	506,98	212,17	111,46	4,14	
9-ой день														
Котлета рыбная любительская	80	8,2	3,95	9,22	187,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№325 сб пед 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	№3150бред2004
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	11,7	54,25	1,05	528 сб пед 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	№50806 пед 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	№140бред2004
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	рост31805-2012
Итого завтрак:		21,445	20,47	88,19	545,33	0,216	4,79	0,44	0,21	114,315	14,7	54,25	3,245	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40005 пед 2004
Итого:		27,245	26,87	97,59	663,33	0,296	5,99	30,44	0,21	367,115	196,7	82,25	3,445	
10-ой день														
Рагу овощное с курицей	180	9,20	14,82	36,28	312,60	0,08	12,9	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2	№3420бред 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№1360бред2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151165 пед 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	рост31805-2012
Итого завтрак:		18,28	19,78	70,8	507,2	0,114	19	0,089	2,315	189,01	5,25	119,2	2,89	
Молоко	200	5,8		9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40005 пед 2004
Итого:		24,08	19,78	80,2	625,2	0,194	20,2	30,089	2,315	441,81	187,25	147,2	3,09	

ИП Кононенко Ю.А.  Ю.А.Кононенко.
Технолог:  О.Н. Фенькив
Бухгалтер:  Г.Н. Бондарева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575981

Владелец Воронина Ирина Владимировна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023