



Десятидневное меню
"Обеспечение одноклассовым питанием обучающихся в 5-11
класссах из многодетных семей, из семей имеющих
среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума,
из семей находящихся в сложной жизненной ситуации, из числа
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
в МОБУ СОШ Дальнеречского городского округа
на 2022-2023 год.

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

Наименование блюда.	Выход	Цена	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
1-ый день															
Плов с мясом	230		13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60,11	0	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	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	0,35	0	0	0
Масло сливочное	10		0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	
Итого:			18,93	23	74,26	600,45	0,14	7,26	60,04	0,11	70,73	52,13	59,38	4,3	
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	
Тертые мясные в соусе.	100/50		20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	
Макаронные 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 витаминиз	200		1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	
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:			35,65	35,75	131,96	851,39	0,073	10,495	30,01	0,12	45,466	114,1	27,7	2,187	
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	0,075	135	5,25	75	0,15	
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	
Итого:			30,03	23,79	91,66	687,10	0,12	2,47	0,04	0,08	242,48	11,45	83,20	2,17	
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 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	0,075	135	5,25	75	0,15	
Итого:			22,31	20,21	74,13	570,85	0,13	7,37	60,04	0,08	203,33	54,38	134,38	4,43	
5-ый день															
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	
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	

Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№1406реп2004
Итого:		13,70	19,85	76,25	517,20	0,19	3,02	0,05	0,51	333,58	141,20	62,55	1,57	
6-ый день														
Свекла с сыром	100	0,54	0,07	1,87	47,34	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№29 сбреп 1994
Котлета мясная	100	10,50	11,8	6,10	171,76	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№416 сб реп 1994
Макаронь 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	№19 сб реп 2004
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 реп 1994
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбреп2004
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	гост31805-2012
Итого:		26,26	19,52	97,62	652,63	0,158	14,29	0,41	0,26	106,97	131,8	29,5	2,7	
7-ый день														
Жаркое- по домашнему с мясом	230	12,89	18,38	36,34	475,60	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№96сбреп2003
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	№508сб реп 2004
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№1406реп2004
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
Итого:		19,99	26,43	86,59	763,6	0,13	12,54	0,05	0,13	70,29	57	73	6,8	
8-ый день														
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	16,07	13,25	49,51	405,00	0,205	0,52	0,52	6,08	140,57	0,35	24,96	3,99	№255сбреп2004
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 реп 1994
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб реп 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	гост31805-2012
Итого:		24,95	18,51	87,83	600,60	0,24	2,27	0,56	6,16	289,32	11,80	108,16	4,94	
9-ый день														
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 реп 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	№315сбреп2004
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 реп 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	№508сб реп 2004
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№1406реп2004
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	гост31805-2012
Итого:		23,87	21,03	101,33	811,46	0,24	4,90	0,44	0,21	135,87	57,25	11,70	3,40	
10-ый день														
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	№342сбреп 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбреп2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб реп 2004
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	гост31805-2012
Итого:		21,97	23,34	70,86	670,2	0,084	18,645	0,049	0,095	182,99	59,25	148	6,41	

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