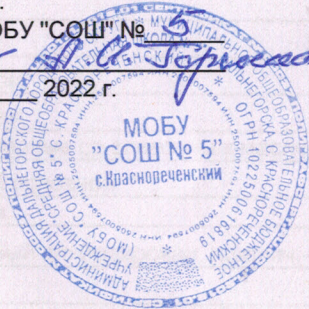


Согласовано:
Директор МОБУ "СОШ" № 5
"09" 09 2022 г.



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



Десятидневное меню
"Обеспечение одноразовым питанием обучающихся в 5-11
классах 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 Дальнегорского городского округа.
на 2022-2023 год.

Наименование блюда.	выход	цена	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
1-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	№104сб рец 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 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
Масло сливочное	10		0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбрец2004
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	№60 сб.рец. 1994
Тефтели 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	№79сб.рец 2004
Макароны 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.рец 2004
Кисель плодово-ягодный витаминиз	200		1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94
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:			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	№309сб.рец 1994
Картофельное пюре	180		4,65	5,93	38,84	226,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сб рец 2004
Сыр	10		3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб 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 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:			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	№104сб рец 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 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
Сыр	10		3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
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.	225/25/5		9,64	12,3	42,86	356,80	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№116сбрец2004
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

Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	гост31805-2012 №14сб.рец2004
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 сб.рец 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.рец. 1994
Макароны 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.рец 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.рец 1994
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.рец2004
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	№96сб.рец2003
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.рец. 2004
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.рец2004
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		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
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	№255сб.рец2004
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
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб.рец 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.рец 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	№315сб.рец2004
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.рец 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.рец. 2004
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.рец2004
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	№342сб.рец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.рец2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб.рец 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