

Согласовано:
Директор МОБУ "СОШ" № 5
"01" 08 2022 г.

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



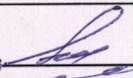
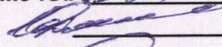
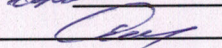
Десятидневное меню
"Обеспечение одноразовым питанием и
кисломолочными продуктом обучающихся 1-4
в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа
на 2022 - 2023 год



Наименование блюда.	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Mg 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	№2216сб.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.рец 2004
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02	№14сб.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 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	№400сб.рец 2004
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	№60 сб.рец. 1994
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	№79сб.рец 2004
Макаронные 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	№19 сб.рец 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизир.	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	гост31805-2012
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	№400сб.рец 2004
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-ой 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	№2216сб.рец 2004
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	№629сб.рец 1994
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№15\1сб.рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
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	№400сб.рец 2004

Итого:		24,92	23,02	83,64	567,10	0,26	4,33	30,05	0,48	718,98	247,80	243,20	1,90	
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	№104сб рец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№136сб рец 2004
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	гост31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
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	№400сб рец 2004
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	№116сбрец2004
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	№629сб рец 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	гост31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02	№14сбрец2004
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	№400сб рец 2004
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	№274 сб.рец. 1994
Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54	№397сб рец 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	№14сбрец2004
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 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	№400сб рец 2004
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	№2216сбрец 2004
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	№469 сб рец 2005
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 йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
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	№400сб рец 2004
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	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Mg мг.	Р мг.	Fe мг.	
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	№255сбрец2004
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	№629сб рец 1994
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
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
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	

Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец
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 рец 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	№315сб рец 2004
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 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	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб рец 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	гост31805-2012
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	№400сб рец 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	№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 рец 2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	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 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	№400сб рец 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