



Согласовано: *И.А. Горюхи*
 2021 г. *И.А. Горюхи*
 Директор МОБУ СОШ № 17
 Десятидневное меню
 на одного обучающегося в 1-4 классах с ограниченными возможностями
 здоровья или ребенка-инвалида
 в МОБУ СОШ Дальнереченского городского округа на 2021 - 2022 год

Наименование блюда	цена	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Г мг
1-ый день														
Завтрак														
Каша молочная гречневая с маслом		200/5	14,63	18,36	37,92	300,60	0,15	1,38	0,01	0,40	317,43	132,00	54,35	0,75 №2216/2004
Чай с сахаром		200	0,20	0,10	15,00	61,40	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54 №628/1994
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной		20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00 гост31805/2012
Масло сливочное		10	0,10	8,25	0,13	74,80	0,01	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Сыр		10	3,48	4,46	0,00	36,40	0,04	0,11	0,04	0,08	135,00	75,00	5,25	0,15
Итого			15,94	24,11	70,57	575,00	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135,00	54,35	1,31
Обед														
Салат из белокочанной капусты		60	0,96	4,56	3,016	56,48	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18 №81/1981
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной		250/15/5	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84 №88/273/2004
Сосиски отварные		80	8,32	16,72	0	136,7	0,11	0	0	0,3	17,6	107,2	10,7	1,28 №395/2004
Макаронны отварные с маслом		150/5	6,05	5,05	40,83	287,3	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28 №19/2004
Компот из сухофруктов		200	1,6	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06 №508/2004
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной		20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0 гост31805/2012
Итого за 1-ый день			31,39	35,02	102,3	874,22	0,24	17,87	0,06	0,56	103,6	261,4	45,65	3,64
М о л о к о														
Итого за 1-ый день			47,33	59,13	172,87	1449,22	0,43	25,25	0,11	1,07	435,38	396,40	100,00	4,95
М о л о к о		200	5,80	6,40	9,40	118,00	0,08	1,20	30,00	0,00	252,80	182,00	28,00	0,20 ПП
2-ой день														
Завтрак														
Каша молочная манная с маслом		200/5	14,25	15,36	35,92	295,8	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75 №2216/2004
Какао на молоке		200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,9	0	0	0,54 №642/1994
Сыр в нарезке		10	3,48	4,46	0	36,4	0,04	0,11	0,04	0,08	135	75	5,25	0,15 №42/1981
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной		20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0 гост31805/2012
Итого			27,33	23,84	72,72	568,6	0,28	3,09	0,05	0,48	605,68	207	59,6	1,44
Обед														
Икра морковная		60	1,06	5,8	5,6	80,23	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4 №75/1994
Суп картофельный с горохом и колбасой		250/10	8,2	6,8	13	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58 №66/15/2004
Рыба Тушеная в томате с овощами		80/50	9,4	7,7	8,5	178,7	0,056	0,72	0	0	92,38	0	0	0,698 №309/1994

В б м у

Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	190,8	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№472/1994
Кисель п/я (из концентрата)	200	1,36	0	29,02	156,2	0	0	0	0	0,16	0	0	0	№627/1994
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Итого		29,72	26,75	117,94	881,21	0,156	7,11	0,06	0,3	163,2	35	59,9	4,203	
Итого за 2-ой день		57,05	50,59	190,66	1449,81	0,436	10,2	0,11	0,78	768,88	242	119,5	5,643	
М о л о к о	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	ПП
3-ий день														
Завтрак														
Запеканка рисовая с творогом, соус яблочный	150/20	12,23	10,05	49,86	473,3	0,13	2,23	0,07	0,05	329,16	54	70,36	1,3	№420/1981
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№54-3гн-2020
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Яблоки печеные	60	1	1,2	29	150,24	0,02	4	0	1,4	13,4	8	8	1,8	№493/1994
Итого		22,24	13,63	64,42	631,5	0,15	6,24	58,3	0,3	221,95	252,7	39,23	1,77	
Обед														
Зеленый горошек	30	0,22	0,04	0,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№81/1994
Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/15/5	6,51	3,74	19,13	140,3	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№80/273/2004
Оладьи из печени с соусом	80/50	16,3	23,95	17,7	293,05	0,044	0,66	40	0	11,38	0	0	1,13	№332/1994
Гречка отварная с маслом	150/5	5	1,3	14,8	145,2	0,21	0	0	0	14,235	0	0	4,545	№528/1994
Компот из св. яблок	200	2,1	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	62,4	0	0	2,08	№924/1981
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Итого		35,53	29,83	102,51	825	0,416	9,96	40,01	1,49	130,17	91,2	33	8,985	
Итого за 3-ий день		57,77	43,46	166,93	1456,5	0,566	16,2	98,31	1,79	352,12	343,9	72,23	10,755	
М о л о к о	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	253	182	28	0,2	ПП
4-ой день														
Завтрак														
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№41/1981
Биточки манные со ступенным молоком	150/20	6,05	7,9	26,53	412	0,1	0,92	0	0,3	211,62	88	50,29	0,5	№329/1994
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,13	111	107	30,7	1,1	54-9гн-2020
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Итого		15,25	11,8	57,25	600	0,16	1,44	13,29	0,43	322,97	195	80,99	1,6	

В 5 м ч К

Обед														
	60	1,7	6,2	10	101	0,02	282	0	0,01	84	1,5	0,7	0,12	№27/1994
Салат витаминный														
	250/15	6,51	3,74	19,13	140,3	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№83/121/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей														
	80/50	12,1	17,96	13,3	163,1	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№408/1994
Тефтели мясные с соусом														
	150/5	9,5	3,5	56,5	224	0,01	0	0	0	104,5	65	96,4	62	№468/1994
Гороховое пюре с маслом														
	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,5	1,17	0,02	24	36	12	0,9	54-6мн-2020
Компот из изюма														
	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной														
Итого		35,91	31,9	144,05	831,6	0,203	288,8	31,18	1,38	260,39	188,5	138,1	64,917	
Итого за 4-ый день														
		51,16	43,7	201,3	1431,6	0,363	290,24	44,47	1,81	583,36	383,5	219,09	66,517	
М о л о к о														
	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	253	182	28	0,2	ПП
5-ый день														
Завтрак														
Каша "Ягтарная" из пшена с яблоками и маслом														
	200/5	4,75	8,69	33,63	364,2	0,11	1,04	0,01	0,3	238,01	0,9	40,76	0,56	№116/2004
Чай с сахаром														
	200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136/2004
Масло сливочное														
	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14/2004
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной														
	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Итого		10,45	17,44	68,28	597,2	0,15	7,04	0,05	0,41	252,36	3,9	40,76	1,12	
Обед														
Винегрет с растительным маслом														
	60	0,83	5,2	4,1	65,05	0	16,7	0	0,17	38,17	69,7	23,17	1,7	№60/1994
Суп картофельный с рисом и мясом														
	250/15	7,92	8,75	19,13	141	0,08	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№80/273/2004
Печень по-строгановски														
	80/50	8,4	5,78	3,55	234,45	0,1	0,52	0	0	28,1	0	0	4,63	№104/2004
Пюре картофельное														
	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№472/1994
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной														
	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2004
Компот из сухофруктов														
	200	1,6	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508/2004
Итого за 5-ый день		28,45	26,58	119,2	830,7	0,28	25,56	0,01	0,18	137,05	94,7	54,82	9,3	
Молоко														
	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	ПП
6-ой день														
Завтрак														
Макаронные отварные с сыром и маслом сливочным														
	150/5/5	8,37	11,3	40,83	297,24	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№274/1994
Какао на молоке														
	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54	№397/2004
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной														
	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	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	3	0	0,02	№14/2004
Итого		18,07	23,57	77,76	587,5	0,11	1,6	0,05	0,02	168,11	68	10,91	0,84	

В б м г К

Обед														
Салат из моркови	60	1,32	6,6	29,14	96	0,02	1,8	0,26	12	13	10,4	8	0,01	№95/1981
Суп картофельный с рыбой	250/15	9,06	7,39	9,35	151,04	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№88/273/332/2004
Выпечки мясные с красным соусом основным	80	13,44	15,12	6,4	170,04	0,12	0,7	0	0	113,9	0	0	94,4	№416/1994
Рис припущенный с маслом	150/5	3,65	5,37	26,69	209,7	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315/2004
Кисель п/я	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	№627/1994
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Итого		34,23	34,88	120,12	839,77	0,24	16,87	0,31	12,1	167,69	94,4	28,04	95,775	
Итого за 6-ой день														
		52,3	58,45	197,88	1427,27	0,35	18,47	0,36	12,12	335,8	162,4	38,95	96,615	
М о л о к о														
200	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	ПП
7-ой день														
Завтрак														
Каша молочная гречневая с маслом														
200/5	200/5	10,24	15,36	35,92	357,7	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№2216/2004
Чай с сахаром и лимоном														
200	200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	54-3гн-2020
Масло сливочное														
10	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14/2004
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной														
20/20	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Итого		15,94	24,11	70,57	590,7	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	
Обед														
Салат из свеклы с сыром														
60	60	0,32	0,04	1,12	44,6	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№29/1994
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной														
250/15/5	250/15/5	11,4	7,71	15,65	187,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№128/110/332/2004
Жаркое по-домашнему														
180	180	10,09	14,32	28,43	372	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№96/2003
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной														
20/20	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Компот из св.яблок														
200	200	2,1	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	31,5	0	0	2,08	№924/1981
Итого		29,31	22,87	95,32	826,25	0,212	21,84	0,02	1,51	109,69	145,2	106	9,03	
Итого за 7-ой день														
		45,25	46,98	165,89	1416,95	0,402	29,22	0,07	2,02	441,47	280,2	160,35	10,34	
М о л о к о														
200	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	пп
8-ой день														
Завтрак														
Омлет натуральный														
150	150	25,3	32,4	3,68	325,94	0,154	0,39	0	0	85,4	0	0	2,2	№255/2004

Р 6 м у к

З а в т р а к																					
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	13,5	17,45	47,6	309,04	0,3	1,78	0,02	0,2	91	289,6	67,6	1,1	№54/2020							
Хлеб пшеничный в/с йодир.: ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	Гост31805/2004							
Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54	№397/2004							
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№41/1981							
Итого		23,2	29,72	84,53	599,3	0,4	3,38	0,06	0,31	246,65	292,6	67,6	1,66								
Обед																					
Салат из сырых овощей	60	0,96	4,56	3,18	56,58	0,024	6,8	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	№71/24/2004							
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/5	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№128/110/2004							
Рагу овощное с курицей	180	9,2	14,82	36,28	387,71	0,08	12,94	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2	№342/2004							
Кисель п/я	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	№627/1994							
Хлеб пшеничный в/с йодир.: ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	Гост31805/2012							
Итого		24,59	30,33	109,97	831	0,174	34,11	0,1	2,62	87,08	94,4	72,24	3,4								
Итого за 10-ый день																					
		47,79	60,05	194,5	1430,3	0,574	37,49	0,16	2,93	333,8	387	139,8	5,06								
М о л о к о																					
	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	ПП							
ИП Роговая Г.М.																					
Технолог: _____																					
Бухгалтер: _____																					

	Б	Ж	У	К
за 10 дней	465,90	472,79	1615,92	13110,15
за 1 день	58,27	62,5	178,28	1432,83