



Согласовано

Директор МОБУ СОШ № 17

В.И. Дуркина

2021



Десятидневное меню

Утверждаю: И. П. Роговая Г.М. * 2021

Обеспечение двухразовым питанием обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья или ребенка - инвалида в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2021-2022 г.

Наименование блюда	цена	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
1-ый день														
Завтрак														
Каша молочная гречневая со сливочным маслом		250/5	14,83	18,45	48,9	413,6	0,2	1,68	0,02	0,67	393,84	160	68,9	1,5
чай с сахаром		200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
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
Масло сливочное		10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Итого			20,53	27,2	83,55	646,6	0,24	7,68	0,06	0,78	408,19	163	68,9	2,06
Обед														
Салат из сырых овощей		100	1,6	7,6	7,28	94,3	0,024	3,97	0	0,28	5,6	10,2	8	0,36
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной		250/15/5	9,06	7,89	29,25	186,75	0,28	1,7	0	1,5	98,5	416,5	416,5	2,25
Сосиски отварные		100	10,8	21,3	0	253,5	0,02	0	0,02	0,01	25,79	54	14,98	1,81
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
Макаронны отварные с маслом		200/5	8,1	6,8	54,5	297,33	0,015	0	0,015	0,04	17,6	87	15,04	0,45
Компот из сухофруктов		200	1,6	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
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
Итого			39,06	46,49	143,18	1092,71	0,439	10,02	0,435	1,93	186,84	621,95	466,22	6,98
Итого за 1-ый день			59,59	73,69	226,73	1739,31	0,679	17,7	0,495	2,71	595,03	784,95	535,12	9,04
2-ой день														
Завтрак														
Каша молочная манная с маслом сливочным		250/5	14,36	19,36	45,8	379,74	0,25	1,67	0,02	0,58	417,5	189	87,6	1,4
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

В Б 26 ч К

Итого за 3-ий день				63,95	65,74	160,07	1637,38	0,91	29,44	71,59	4,48	558,4	608,5	114,47	18,5
4-ый день															
Завтрак															
Сыр в нарезке	10			6,96	8,92	0	72,8	0,08	0,21	0,078	0,15	270	150	10,5	0,3
Биточки манные со стученным молоком	200/20			9,07	11,8	39,8	416,48	0,15	1,25	0,02	0,4	317,47	132	54,35	0,93
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
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
Итого				25,63	24,74	70,52	704,78	0,28	3,06	0,098	0,55	740,75	282	64,85	1,7
Обед															
Салат витаминный	100			1,6	6,36	5,24	94,3	0,036	8,6	0	0,38	7,6	15,6	12	0,7
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15			6,51	3,74	19,13	140,3	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Тефтели мясные с соусом	100/50			20,1	19,96	22,12	271,8	0,0333	0,495	30	0	8,536	0	0	0,85
Гороховое пюре	200/5			13,56	6,79	68,51	287,16	0,02	0	0	0	114,5	87	103,4	68
Компот из изюма	200			0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,5	1,17	0,02	24	36	12	0,9
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
Итого				47,87	37,35	160,12	996,76	0,2293	15,395	31,18	1,75	193,986	224,6	156,4	71,5
Итого за 4-ый день				73,5	62,09	230,64	1701,54	0,5093	18,455	31,278	2,3	934,736	506,6	221,25	73,2
5-ый день															
Завтрак															
Каша "Янтарная" пшеничная с маслом с яблок	250/25/5			9,64	12,3	42,86	447	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Чай с сахаром	200			0,2	0,1	15	61,4	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	3	0	0,02
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
Итого				15,34	21,05	77,51	680	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31

Каша молочная гречневая с маслом	250/5	12,36	15,36	41,4	374,2	0,16	1,41	0,01	0,45	328,16	134	57,46	0,85	№22216/2004
Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	54-3гн-2020
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		18,06	24,11	76,05	607,2	0,2	7,41	0,05	0,56	342,51	137	57,46	1,41	
Обед														
Салат из свежкл с сыром														
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	100	0,53	0,07	1,87	74,3	0,02	5,83	0	0,23	4,7	8,7	6,7	0,3	№29/1994
Жаркое по-домашнему	250/15/5	11,4	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№128/110/332/20
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	230	12,89	18,38	36,34	475,6	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№96/2003
Компот из св яблок	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Итого	200	2,1	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	31,5	0	0	2,08	№924/1981
Итого за 7-ой день		32,32	26,96	103,98	949,55	0,22	24,17	0,02	1,6	111,59	148,7	108,7	9,15	
8-ой день		50,38	51,07	180,03	1556,75	0,42	31,58	0,07	2,16	454,1	285,7	166,16	10,6	
Завтрак														
Зеленый горошек консервированный														
Омлет натуральный	60	0,44	0,08	1,52	68,9	0,03	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	№81/1994
Кофейный напиток с молоком	220	26,87	35,6	4,56	453,15	0,25	0,64	0	0	136,7	0	0	4,93	№255/2004
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	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
Итого	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Итого		36,51	39,58	36,80	710,05	0,34	8,16	13,29	0,41	253,65	117,40	38,70	6,39	
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	1,2	7,2	4,6	123,67	0,12	25	133	0,03	13,3	26,7	20	0,83	№95/1981
Свекольник с мясом и сметаной	250/15/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№131/110/332/20
Тефтели мясные с соусом	100/50	16,3	17,5	16,8	245,8	0,03	1,13	0,005	0,07	18,9	39	21,02	0,89	№79/2004
Макаронны отварные с маслом	230/5	10,09	9,9	81,25	239,88	0,04	0	0,04	0,06	23,38	118,75	20,5	0,5	№19/2004
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	гост31805/2004

Б Б 20 9 К

Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,5	1,17	0,02	24	36	12	0,9	54-6хн-2020
Итого		39,71	45,10	160,12	988,27	0,27	34,97	134,23	0,19	117,49	245,45	105,17	4,51	
Итого за 8-ой день		76,22	84,68	196,92	1698,32	0,61	43,13	147,52	0,60	371,14	362,85	143,87	10,9	
9-ый день														
Завтрак														
Сыр в нарезке	10	6,96	8,92	0	72,8	0,08	0,21	0,078	0,15	270	150	10,5	0,3	№42/1981
Биточки пшеничные с творогом со сгущенным молоком	200/20	12,45	14,8	45,01	522,05	0,17	2,97	0,09	0,07	438,88	72	93,81	1,8	№428/1981
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136/2004
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2004
Итого		18,05	15,3	79,53	680,25	0,17	8,97	0,09	0,07	450,83	72	93,81	2,34	
Обед														
Икра овощная	100	1,06	5,8	5,6	80,2	0	1,2	0,04	0,2	32,4	35	23,2	0,4	№76/1994
Щи из св капусты с картофелем с мясом и сметаной	250/15/5	9,06	7,89	29,25	186,75	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№129/1994
Котлета рыбная Любительская с соусом красным основным	100/50	15,2	22,5	16,6	203,9	0	0,62	37,5	0	10,67	0	0	1,06	№79/2004
Рис отварной с маслом	230/5	1,08	8,9	44,49	349,45	0	0	0	0	2,2	0	0	0,8	№315/2004
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	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2004
Итого		33,4	45,89	146,06	1042,3	0,08	16,19	37,59	0,3	116,03	119	43,24	4,16	
Итого за 9-ый день		51,45	61,19	225,59	1722,55	0,25	25,16	37,68	0,37	566,86	191	137,05	6,5	
10-ый день														
Завтрак														
Яблоки печеные	60	1	1,2	29	150,24	0,02	4	0	1,4	13,4	8	8	1,8	№493/1994
Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	14,12	18,02	29,14	388	0,17	1,25	0,02	0,04	385,33	168	64,4	1,8	№295/1994
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	гост31805/2004

632298

Итого	22,78	31,69	60,79	753,7	0,18	7,36	0,13	0,3	574	279	58,8	2,4
Обед												
Салат из отварных овощей	100	13,1	11,3	178	0,004	0,98	1,2	0,04	4,5	6,5	3,4	0,2
Борщ из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/15/5	7,67	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Рагу овощное с курицей	200	10,2	40,3	347,3	0,09	14,33	0,06	2,5	46,73	0	49,1	2,4
Кисель п/я	200	1,36	0	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого		28,03	40,55	122,11	0,164	29,68	1,31	2,64	90,65	90,5	72,54	3,44
Итого за 10-ый день		51,05	72,64	184,49	0,384	37,06	1,44	2,94	696	369,5	131,34	6,9
ИП Роговая Г.И.		Б	Ж	У	К							
Технолог:	за 10 дней	592,73	641,72	2349,36	169378,63							
Бухгалтер:	за 1 день	59,42	64,52	235,02	1637,87							