

Согласовано:

Директор МОБУ "СОШ" № 17
О.В. Виноградова
"01" 01 2022 г.

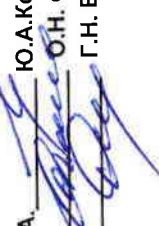
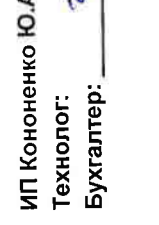

Утверждаю:
И.П. Кононенко Ю.А.
"01" 01 2022 г.

Десятидневное меню
"Обеспечение одноразовым питанием и
кисломолочными продуктами обучающихся 1-4
в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа
на 2021 - 2022 год

Наименование блюда.	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Мг мг.	Р мг.	Fe мг.
1-ый 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
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
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
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02
Итого завтрак:		14,45	21,35	67,37	518,95	0,14	0,95	52,04	0,41	74,08	73,58	74,34	9,38
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		20,25	27,75	76,77	636,95	0,22	2,15	82,04	0,41	326,88	255,58	102,34	9,58
2-ой день													
Каша молочная манная с маслом сливоч	200/5	10,24	15,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	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
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		19,12	20,62	74,24	479,1	0,184	3,13	0,049	0,475	466,18	65,8	215,2	1,7
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		24,92	27,02	83,64	597,1	0,264	4,33	30,049	0,475	718,98	247,8	243,2	1,9
3-ой день													
Каша молочная рисова с маслом сливоч.	200/5	12,67	11,05	36,51	282,80	0,13	2,23	0,07	0,05	329,16	54	70,36	1,3
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	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	0	3	0,02
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		18,37	19,80	71,16	515,80	0,17	8,23	0,11	0,16	343,51	54,00	73,36	1,86
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		24,24	26,20	80,62	634,60	0,25	9,46	0,21	0,16	596,31	196,00	101,72	2,12
4-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

Гречка духовая с маслом сливочным	150	5,00	1,30	14,80	145,20	0,21	0	0	0	14,235	0	0	4,545
Кисель плодово-ягодный витаминизир.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
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
Итого завтрак:		24,36	22,76	79,1	560,32	0,273	10,5	30	0,1	46,181	13,9	41,8	6,392
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		30,16	29,16	88,5	678,32	0,353	11,7	60	0,1	298,981	195,9	69,8	6,592
5-ой день													
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками с маслом сливочн. чай с сахаром.	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
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Сыр	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15
		17,28	16,76	72,32	486,6	0,184	7,49	0,049	0,475	464,38	59,6	207	1,44
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		23,08	23,16	81,72	604,6	0,264	8,69	30,049	0,475	717,18	241,6	235	1,64
6-ой день													
Макаронные 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
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
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
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
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 гречневая со сливоч маслом.	200/5	10,24	15,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		19,32	20,32	70,44	448,10	0,18	7,49	0,05	0,48	464,38	59,60	207,00	1,44
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		25,12	26,72	79,84	566,10	0,26	8,69	30,05	0,48	717,18	241,60	235,00	1,64
8-ой день													
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	14,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99
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 йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	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	0	3	0,02
Итого завтрак:		19,8	20,3	81,58	583,01	0,194	2,03	0,43	4,66	121,58	24,92	11,46	3,81
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		25,6	26,7	90,98	701,01	0,274	3,23	30,43	4,66	374,38	206,92	39,46	4,01

3-ий день	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	23,2	21	0,4	№76 сб.рец. 1994
Мкра овощная	80	8,2	7,95	9,22	187,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№325 сб рец 1994
Коплета рыбная любительская	150/5	3,65	5,37	26,69	209,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сбрец2004
Рис отварной со сливочным маслом	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
Соус красный основной	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.2004
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.		22,405	22,02	93,66	550,73	0,226	5,99	0,44	0,3	144,315	34,9	75,25	3,625	
Итого завтрак:														
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:		28,205	28,42	103,06	668,73	0,306	7,19	30,44	0,3	397,115	216,9	103,25	3,825	
10-ой день		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Mg мг.	P мг.	Fe мг.	
Биточки пшеничные с творогом со ст мол	150/20	9,34	11,10	33,76	261,72	0,13	2,23	0,07	0,05	329,16	70,36	54	1,3	№428 сб.рец.1981
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
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб рец 2004
Итого завтрак:		18,42	16,06	68,28	456,32	0,164	8,34	0,109	0,125	476,11	145,36	59,25	1,99	
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:		24,22	22,46	77,68	574,32	0,244	9,54	30,109	0,125	728,91	327,36	87,25	2,19	

ИП Кононенко Ю.А.  Ю.А. Кононенко.
Технолог:  О.Н. Фенькив
Бухгалтер:  Г.Н. Бондарева