

Согласовано:  
 02.05.2024  
 Директор МОБУ СОШ №17  
 О.В. Владышевская



**Десятидневное меню**

Утверждаю:  
 И.П. Кононенко Ю.А.  
 05.05.2024 г.



на одного обучающегося в 5-11 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида, членов семьи граждан постоянно проживающих на территории Приморского края ставших инвалидами вследствие ранения, контузии, увечия или заболевания, полученных при выполнении задач, или погибших в ходе специальной военной операции на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и Украины в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2024-2025 год.

Наименование блюда.	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
<b>1-ый день</b>													
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Мг мг.</b>	<b>Fe мг.</b>
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
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	3	0	0,02
<b>Обед</b>													
Салат из сырых овощей	100	1,6	7,6	7,28	94,3	0,024	3,97,2	0	0,28	5,6	10,2	8	0,36
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Голубцы ленивые	230	16,80	13,6	25,50	339,76	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Компот из смеси сухофруктов витаминизир.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
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
<b>ИТОГО 1-ый день</b>		<b>36,797</b>	<b>29,705</b>	<b>98,55</b>	<b>833,71</b>	<b>0,27</b>	<b>7,06</b>	<b>60,01</b>	<b>1,63</b>	<b>132,83</b>	<b>145,33</b>	<b>96,38</b>	<b>6,21</b>
		<b>53,86</b>	<b>50,82</b>	<b>170,80</b>	<b>1421,09</b>	<b>0,48</b>	<b>14,48</b>	<b>60,06</b>	<b>2,20</b>	<b>476,32</b>	<b>290,33</b>	<b>152,56</b>	<b>7,55</b>
<b>2-ой день</b>													
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Мг мг.</b>	<b>Fe мг.</b>
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	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
<b>Обед</b>													
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
Суп картофельный с горохом и колбасой.	250/15	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Тефтели из мяса кур в соусе.	100/50	20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Макаронны 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
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	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
<b>ИТОГО 2-ой день</b>		<b>64,09</b>	<b>60,17</b>	<b>220,88</b>	<b>1579,85</b>	<b>0,297</b>	<b>18,85</b>	<b>30,08</b>	<b>0,755</b>	<b>559,896</b>	<b>351,3</b>	<b>134,03</b>	<b>6,497</b>

№60 сб. рец. 1994  
 №66/15 сб. рец. 2004  
 №1800 сб. рец. 2004  
 №19 сб. рец. 2004  
 62794  
 ГОСТ 31805-2012

<b>3-ий День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.	250/7	11,36	12,36	41,40	331,84	0,16	1,41	0,01	0,45	328,16	134	57,46	0,85
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		<b>17,06</b>	<b>21,11</b>	<b>76,05</b>	<b>564,84</b>	<b>0,2</b>	<b>7,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,56</b>	<b>342,51</b>	<b>137</b>	<b>57,46</b>	<b>1,41</b>
<b>Обед</b>													
Салат из зеленого горошка	100	0,37	1,74	6,27	40,75	0,024	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
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
Картофельное пюре	180	4,9	6,05	48,5	196,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
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
		<b>37,83</b>	<b>29,08</b>	<b>127,735</b>	<b>895,49</b>	<b>0,22</b>	<b>22,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,38</b>	<b>170,085</b>	<b>94,4</b>	<b>28,04</b>	<b>3,483</b>
<b>ИТОГО за 3-ий день</b>		<b>54,89</b>	<b>50,19</b>	<b>203,785</b>	<b>1460,33</b>	<b>0,42</b>	<b>29,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,94</b>	<b>512,595</b>	<b>231,4</b>	<b>85,5</b>	<b>4,893</b>
<b>4-ий День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	250/5	13,16	8,35	29,81	282,18	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	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
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
		<b>22,04</b>	<b>13,61</b>	<b>68,13</b>	<b>477,78</b>	<b>0,20</b>	<b>3,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>477,89</b>	<b>223,20</b>	<b>69,63</b>	<b>1,73</b>
<b>Обед</b>													
Икра овощная	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
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
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	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
		<b>33,16</b>	<b>33,01</b>	<b>113,14</b>	<b>900,56</b>	<b>0,23</b>	<b>8,26</b>	<b>60,05</b>	<b>1,55</b>	<b>128,29</b>	<b>156,13</b>	<b>111,58</b>	<b>5,19</b>
<b>ИТОГО за 4-ый день</b>		<b>55,20</b>	<b>46,62</b>	<b>181,27</b>	<b>1378,34</b>	<b>0,43</b>	<b>11,43</b>	<b>60,10</b>	<b>2,09</b>	<b>606,18</b>	<b>379,33</b>	<b>181,21</b>	<b>6,92</b>
<b>5-ый День</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч. масл.	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
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
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	3	0	0,02
		<b>15,34</b>	<b>21,05</b>	<b>77,51</b>	<b>589,80</b>	<b>0,19</b>	<b>7,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	<b>331,78</b>	<b>135</b>	<b>54,35</b>	<b>1,31</b>
<b>Обед</b>													
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
Суп картофельный с крупной (гречка)	250	7,92	8,75	14,53	131,80	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Тефтели мясные в соусе.	100/50	15,80	14,3	16,50	241,80	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83
Гороховое пюре со сливочным маслом	180/5	4,02	7,68	31,52	178,20	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525

№88, 2сбредц/2004  
№309сб ред. 1994  
№472 сб.ред. 1994  
№508сб ред.2004  
гос31805-2012  
№2216сбредц/2004  
№629сб ред. 1994  
гос31805-2012  
№151сб ред.2004  
№76 сб.ред.1994  
№83сбредц/2004  
№10сб ред.2004  
627/94  
гос31805-2012  
№116сбредц/2004  
№136сбредц/2004  
№136сбредц/2004  
гос31805-2012  
№14сбредц/2004  
№60 сб.ред.1994  
№80, 2сбредц/2004  
№79сб ред.2004  
№468сбредц/1994



