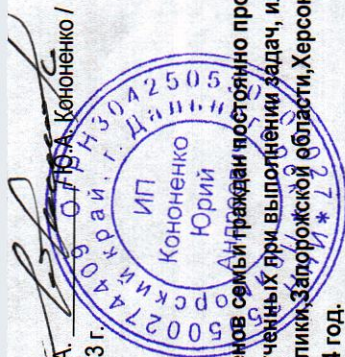


Согласовано:
Директор МОБУ "СОШ" № 3
МОБУ "СОШ" № 3
2023 г.

Утверждаю:
И.П. Кононенко Ю.А.
" " " 2023 г.



Десятидневное меню

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 2023-2024 год.

Наименование блюда.	Выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1-ый день													
Завтрак													
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
		17,06	21,11	72,25	587,38	0,21	7,42	0,05	0,57	343,49	145,00	56,18	1,34
Обед													
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 с мясом	250/15	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
		36,797	29,705	98,55	833,71	0,27	7,06	60,01	1,63	132,83	145,33	96,38	6,21
ИТОГО 1-ый день		53,86	50,82	170,80	1421,09	0,48	14,48	60,06	2,20	476,32	290,33	152,56	7,55
2-ой день													
Завтрак													
Каша молочная пшенная 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	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
		20,24	17,62	75,92	549,98	0,204	3,165	0,049	0,535	477,89	223,2	69,63	1,73
Обед													
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
Макароны 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
		43,85	42,55	144,96	1029,87	0,093	15,685	30,03	0,22	82,006	128,1	64,4	4,767
ИТОГО 2-ой день		64,09	60,17	220,88	1579,85	0,297	18,85	30,08	0,755	559,896	351,3	134,03	6,497

3-ий день														
Завтрак														
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	№2216сб.реп. 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.реп.2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.реп.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	рост31805-2012
Обед		17,06	21,11	76,05	564,84	0,2	7,41	0,05	0,56	342,51	137	57,46	1,41	
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 с 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	№88/273,2сб.реп.2004
Рыба тушеная с овощами	140	16,50	12,60	14,50	264,80	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698	№309сб. реп. 1994
Картофельное пюре	180	4,9	6,05	48,5	196,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№472 сб. реп. 1994
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	528 сб реп. 1994
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	№508сб. реп.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	рост31805-2012
ИТОГО 3-ой день		40,33	31,18	129,765	934,32	0,25	26,44	0,45	0,48	177,585	148,65	39,74	4,533	
		57,39	52,29	205,815	1499,16	0,45	33,85	0,5	1,04	520,095	285,65	97,2	5,943	
4-ий день														
Завтрак														
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливоч 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	№2216сб.реп. 2004
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	№629сб реп. 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	рост31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб реп. 2004
Обед		22,04	13,61	68,13	477,78	0,20	3,17	0,05	0,54	477,89	223,20	69,63	1,73	
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	№76 сб. реп. 1994
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№83/121сб.реп.2004
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	№104сб реп. 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	62794
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	рост31805-2012
ИТОГО за 4-ый день		33,16	33,01	113,14	900,56	0,23	8,26	60,05	1,55	128,29	156,13	111,58	5,19	
		55,20	46,62	181,27	1378,34	0,43	11,43	60,10	2,09	606,18	379,33	181,21	6,92	
5-ый день														
Завтрак														
Каша "Ягтарная"(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	№116сб.реп.2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.реп.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	рост31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.реп.2004
Обед		15,34	21,05	77,51	589,80	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	
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	№60 сб. реп. 1994
Суп картофельный с крупой (гречка) с курицей	15/250	7,92	8,75	14,53	131,80	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№80/15,2сб.реп.2004
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	№79сб. реп. 2004
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	№468сб.реп.1994

Компот из смеси сухофруктов витаминиз.															№508сб, пец. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.															гос.31805-2012
ИТОГО за 5-ый день															
6-ый день															
Завтрак															
Макароны отварные со слив мас с сыром															№274 сб, пец. 1994
Какао на молоке															№397сб пец. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.															гос.31805-2012
Сыр															№151сб пец. 2004
Обед															
Свекла с сыром															№29 сб, пец. 1994
Суп картофельный с горбушей.															№80/273сб, пец. 2004
Гречка по- купечески с мясом															№416 сб, пец. 1994
Соус красный основной															528 сб пец. 1994
Кисель плодово-ягодный витаминизированный															627/94
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.															гос.31805-2012
ИТОГО за 6-ый день															
7-ый день															
Завтрак															
Каша молочная манная со сливочным маслом.															№221сб, пец. 2004
Запеканка из творога со стущенным молоком															№469 сб пец. 2005
Чай с сахаром.															№136сб, пец. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.															гос.31805-2012
Обед															
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом															№128/110, 2сб, пец. 2004
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной															№104сб пец. 2004
Плов с мясом															№508сб пец. 2004
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.															гос.31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.															
ИТОГО за 7-ый день															
8-ый день															
Завтрак															
Омлет натуральный с зеленым горошком															№255сб, пец. 2004
Чай с лимоном и сахаром															№629сб пец. 1994
Сыр															№151сб пец. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.															гос.31805-2012
Обед															
Икра морковная															№75 сб, пец. 1994
Свекольник с мясом и сметаной															№131/110, 2сб, пец. 2004
Тефтели мясные в соусе.															№79сб, пец. 2004

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	№19 сб.реп. 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный															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	рост:31805-2012
ИТОГО за 8-ый день																37,47	39,4	139,825	1000,68	0,1	10,09	0,063	0,28	102,59	154,3	88,51	2,96	
9-ый день																47,42	56,61	227,655	1601,28	0,339	12,355	0,622	6,435	391,91	235,85	126,92	7,9	
Завтрак																												
Каша молочная пшенная 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	№2216сб.реп. 2004
Чай с сахаром.															200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.реп.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	рост:31805-2012
Масло сливочное															10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.реп.2004
Обед																17,06	21,11	72,25	587,38	0,21	7,42	0,05	0,57	343,49	145	56,18	1,34	
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	№76 сб.реп. 1994
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной															250/15/5	9,06	7,89	9,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№88/273/332,2сб.реп.2004
Котлета рыбная Любительская															100	9,45	5,2	11,53	234,08	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74	№325 сб.реп. 1994
Рис отварной со сливочным маслом															180/7	4,82	5,68	37,52	224,66	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сб.реп.2004
Соус красный основной															50	2,5	2,1	2,03	64,72	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб.реп. 1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизированных															200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.реп.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	рост:31805-2012
ИТОГО за 9-ый день																34,60	31,32	119,89	1050,87	0,29	20,47	0,49	0,40	204,78	159,25	54,94	4,62	
10 -ый день																51,66	52,43	192,14	1638,25	0,50	27,89	0,54	0,97	548,27	304,25	111,12	5,96	
Завтрак																												
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливоч. 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	№2216сб.реп. 2004
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	№29сб.реп. 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	рост:31805-2012
Сыр															10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб.реп. 2004
Обед																22,04	13,61	68,13	477,78	0,204	3,165	0,049	0,535	477,89	223,2	69,63	1,73	
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	
Рагу овощное с курицей.															230	12,89	18,38	36,34	475,60	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№342сб.реп. 2004
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	№66/15сб.реп. 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный															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	рост:31805-2012
ИТОГО за 10-ый день																28,22	27,32	104,15	907,82	0,124	24,73	0,03	0,4	78,69	78,4	117,7	8,66	
																50,26	40,93	172,28	1385,60	0,33	27,90	0,08	0,94	556,58	301,60	187,33		
ИП Кононенко Ю.А.																												
Технолог: Ю. А. Кононенко.																												
Бухгалтер: О.Н.Фенькив.																												
П.Е. Макрицкая																												

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813678

Владелец Попова Наталья Ивановна

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024