

Согласовано:
 Директор МОБУ "СОШ" № 3 "А"
 10.04 2024 г.
 Ю.А. Кононенко

Утверждаю:
 И.П. Кононенко Ю.А.
 " " 2024 г.



Десятидневное меню
 "Обеспечение бесплатным одноразовым питанием и бесплатным молоком или кисломолочными продуктом обучающихся 1-4 классов включительно 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.	Mg мг.	P мг.	Fe мг.	
1-ый день														
Каша молочная манная с маслом сливоч	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№2216сбрец 2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб рец 2004
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02	№14сбрец2004
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
Итого завтрак:		15,94	20,11	70,57	516,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	54,35	135	1,31	
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:		21,74	26,51	79,97	634,5	0,27	8,58	30,05	0,51	584,58	236,35	163	1,51	
2-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	№60 сб.рец.1994
Тефтели из мяса кур в соусе.	90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,5	30	0	8,536	0	0	0,847	№180сб.рец 2004
Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№19 сб.рец 2004
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.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	гост31805-2012
Итого завтрак:		25,65	26,91	106,71	641,93	0,11	10,50	30,01	0,12	75,71	78,90	52,71	3,19	
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:		31,45	33,31	116,11	759,93	0,19	11,70	60,01	0,12	328,51	260,90	80,71	3,39	
3-ой день														
Каша молочная гречневая со сливоч маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№2216сбрец 2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб рец 2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Итого завтрак:		19,32	16,32	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	№400сб рец 2004

Итого:		25,12	22,72	79,84	566,10	0,26	8,69	30,05	0,48	717,18	241,60	235,00	1,64	
4-ой день														
Плов с мясом														
Чай с лимоном и сахаром	190	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	0	51,38	42,18	53,24	2,98	№104сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб рец 1994
Сыр	40	3,22	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	гост31805-2012
Итого завтрак:	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
		17,63	17,86	71,04	481,55	0,134	2,7	52,039	0,375	206,68	78,83	146,34	9,51	


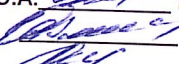
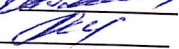
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Итого:		23,43	24,26	80,44	599,55	0,214	3,9	82,039	0,375	459,48	260,83	174,34	9,71	
5-ой день														
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и маслом сливочн.	175/25/5	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№116сб рец 2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб рец 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	гост31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02	№14сб рец 2004
Итого завтрак:		13,9	20,55	72,45	525	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	54,35	135	1,31	

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:		19,7	26,95	81,85	643	0,27	8,58	30,05	0,51	584,58	236,35	163	1,51	
6-ой день														
Макароны 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	№274 сб. рец. 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	№397сб рец 2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 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	гост31805-2012
Итого завтрак:		21,45	19,78	77,63	494,04	0,104	1,71	0,049	0,095	300,71	70,25	85,91	0,97	

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:		27,25	26,18	87,03	612,04	0,184	2,91	30,049	0,095	553,51	252,25	113,91	1,17	
7-ой день														
Каша молочная манная с маслом сливоч	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№2216сб рец 2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	2,28	3,10	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28	№469 сб рец 2005
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб рец 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	гост31805-2012
Итого завтрак:		18,12	14,96	81,24	534,90	0,21	7,63	0,12	0,40	404,85	70,65	246,97	1,57	

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:		23,92	21,36	90,64	652,90	0,29	8,83	30,12	0,40	657,65	252,65	274,97	1,77	
8-ой день														
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	9,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99	№255сб рец 2004
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	№629сб рец 1994
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	гост31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
Итого завтрак:		18,18	16,51	81,45	544,61	0,188	2,14	0,429	4,625	254,18	30,17	83,46	3,94	

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:														
9-ой день		23,98	22,91	90,85	662,61	0,268	3,34	30,429	4,625	506,98	212,17	111,46	4,14	
Котлета рыбная любительская	80	8,2	3,95	9,22	187,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№325 сб рец 1994
Рис отварной со сливочным маслом	150/5	3,65	5,37	26,69	209,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сбрец2004
Соус красный основной	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
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрец2004
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбрец2004
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	гост31805-2012
Итого завтрак:		20,045	20,17	72,59	481,53	0,176	10,8	0,44	0,21	94,415	14,7	54,25	2,725	
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:		25,845	26,57	81,99	599,53	0,256	12	30,44	0,21	347,215	196,7	82,25	2,925	
10-ой день		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Mg мг.	Р мг.	Fe мг.	
Рагу овощное с курицей	180	9,20	14,82	36,28	312,60	0,08	12,9	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2	№342сбрец 2004
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	№629сб рец 1994
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№1511сб рец 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	гост31805-2012
Итого завтрак:		18,08	20,08	74,6	508,2	0,114	14,7	0,089	2,315	190,81	11,45	127,4	3,15	
Молоко	200	5,8		9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
Итого:		23,88	20,08	84	626,2	0,194	15,9	30,089	2,315	443,61	193,45	155,4	3,35	

ИП Кононенко Ю.А.  Ю.А.Кононенко.
Технолог:  О.Н. Фенькив
Бухгалтер:  Л.Е.Макрицкая