

Согласовано
 Директор МОБУ "СОШ" № 3
 01 05 2024 МОБУ
 "СОШ № 3"

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



Десятидневное меню

"Обеспечение одноразовым бесплатным питанием льготных категорий обучающихся в 5-11 классах из многодетных семей, из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, из семей находящихся в сложной жизненной ситуации, из числа детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, дети участников специальной военной операции 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.	Mg мг.	Fe мг.	
1-ый день														
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	№410сб 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
Хлеб пшеничный в/с йодирован, 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	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
Итого:		25,88	18,56	60,02	534,36	0,134	7,365	60,04	0,1	203,33	54,38	134,38	4,43	
2-ой день														
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.рец.1994
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	№180сб.рец 2004
Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	7,12	5,05	53,1	236,50	0,01	0	0,01	0	13,52	72,3	13,8	0,34	№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 йодирован, 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:		35,89	36,15	133,54	860,4	0,113	10,495	30,01	0,1	76,806	114,1	27,7	3,247	
3-ой день														
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	№309сб.рец 1994
Картофельное пюре	180	4,65	5,93	38,84	226,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сб рец 2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
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 йодирован, 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:		30,23	23,49	87,86	686,10	0,12	6,83	0,04	0,08	240,68	5,25	75,00	1,91	
4-ый день														
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 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 йодирован, 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	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
Итого:		22,11	20,51	77,93	571,85	0,13	3,01	60,04	0,08	205,13	60,58	142,58	4,69	
5-ый день														
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч маслом.	225/25/5	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№116сбрец2004

Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрц2004
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	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	№14сбрц2004
Итого:		13,90	19,55	72,45	516,20	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135,00	54,35	1,31	
6-ый день														
Свекла с сыром	100	0,54	0,07	1,87	47,34	0,012	3,5	0	0,1	2,8	5,2	4	0,18	№29 сбрц 1994
Гречка по- купечески с мясом	230	17,60	16,8	59,20	397,26	0,05	12,54	0,01	0	36,04	54	73	5,72	№416 сб рец 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 рец 1994
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 йодирован, 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:		27,64	19,77	113,22	705,43	0,162	20,39	0,41	0,3	78,19	113,5	88,7	8,01	
7-ый день														
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 рец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрц2004
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	№14сбрц2004
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:		18,93	23	74,26	600,45	0,14	7,26	60,04	0,1	70,73	52,13	59,38	4,3	
8-ый день		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	16,07	13,25	49,51	405,00	0,205	0,52	0,52	6,1	140,57	0,35	24,96	3,99	№255сбрц2004
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	0,105	0,039	0,1	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:		24,95	18,51	87,83	600,60	0,24	2,27	0,56	6,16	289,32	11,80	108,16	4,94	
9-ый день														
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 рец 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	№315сбрц2004
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 рец 1994
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрц2004
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	№14сбрц2004
Хлеб пшеничный в/с йодирован, 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:		22,47	20,73	85,73	747,66	0,20	10,90	0,44	0,21	115,97	57,25	11,70	2,88	
10-ый день														
Рагу овощное с курицей.	230	12,89	18,38	36,34	475,60	0,05	12,54	0,01	0	36,04	54	73	5,72	№342сбрц 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	0,105	0,039	0,1	135	5,25	75	0,15	№151сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодирован, 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:		21,77	23,64	74,66	671,2	0,084	14,285	0,049	0,1	184,79	65,45	156,2	6,67	
ИП Кононенко Ю.А.														
Технолог:														
Бухгалтер:														

Ю.А.Кононенко.
 О.Н. Фенькив
 Л.Е.Макрицкая