

Составлено:
 Директор МОБУ "СОШ" № 3
 Д. В. Соловьев Н. В.
 02.05.2024 г.
 МОБУ "СОШ" № 3

Утверждаю:
 И.П. Кононенко Ю.А.
 " " 2024 г.
 Ю.А. Кононенко
 ИП Кононенко Юрий Андреевич
 ОГРН 5030027309

Десятидневное меню

На одного обучающегося в 1-4 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.	Mg мг.	Fe мг.
1-ый день													
Завтрак													
Каша молочная манная со сливочным маслом.	200/5	10,24	15,36	35,92	283,50	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
Молоко	200	15,94	24,11	70,57	516,50	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135,00	54,35	1,31
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													
Салат из сырых овощей	60	0,96	4,56	3,18	56,58	0,024	6,8	0	0,28	5,6	10,4	8,00	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	190	12,60	9,85	19,30	283,30	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
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
ИТОГО 1-ый день		31,957	22,915	88,25	739,53	0,27	13,86	60,01	1,63	132,83	145,53	96,38	6,21
2-ой день													
Завтрак													
Каша молочная пшенная со сливочным маслом.	200/5	10,24	15,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
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
Молоко	200	19,12	20,62	74,24	449,1	0,184	3,125	0,049	0,475	466,18	213,2	67,8	1,7
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	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 ии мяса кур в соусе.	90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
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
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
ИТОГО 2-ой день		33,61	33,31	118,13	811,4	0,093	15,685	30,03	0,22	80,906	92,9	89,41	4,707
3-ий день													
Завтрак													
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75

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.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
		15,94	20,11	70,57	486,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	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
Обед														
Салат из зеленого горошка	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№10 сб. рец 2010
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	№88, 2сб.рец.2004
Рыба тушеная с овощами	90/50	9,40	7,70	8,50	147,70	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698	№309сб. рец. 1994
Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№472 сб. рец. 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. 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 3-ой день		29,98	23,48	113,025	734,09	0,208	18,59	0,05	0,24	167,285	89,2	24,04	3,303	
4-ий день		45,92	43,59	183,595	1220,59	0,398	25,97	0,1	0,75	499,065	224,2	78,39	4,613	
Завтрак														
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	12,26	7,75	29,81	264,16	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№257сб.рец. 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	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	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб. рец. 2004
Молоко	200	21,14	13,01	68,13	459,76	0,18	3,13	0,05	0,48	466,18	213,20	67,80	1,70	
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб. рец. 2004
Обед														
Икра овощная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб. рец. 1994
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	№83 сб. рец. 2004
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	№104сб. рец. 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	гост31805-2012
ИТОГО за 4-ый день		30,15	26,51	102,51	756,79	0,23	7,95	52,05	1,55	123,29	149,18	105,44	4,43	
5-ый день		51,29	39,52	170,64	1216,55	0,41	11,08	52,10	2,03	589,47	362,38	173,24	6,13	
Завтрак														
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч. маслом.	175/25/5		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
Чай с сахаром.	200	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№116сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.рец.2004
Масло сливочное	10	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.рец.2004
Молоко	200	13,9	20,55	72,45	525	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб. рец. 2004
Обед														
Винегрет овощной	60		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
Суп картофельный с крупой (гречка)	250	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 мясные в соусе.	90/50	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.рец.2004
Гороховое пюре	150	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№79сб. рец. 2004
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	9,50	3,50	56,50	224,00	0,01	0	0	0	104,5	65	96,4	62	№468сб. рец. 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб. рец. 2004
		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
		37,02	34,11	136,91	779,93	0,153	24,865	30,05	0,2	206,696	162,9	158,24	65,747	

ИТОГО за 5-ый день		50,92	54,66	209,36	1304,93	0,343	32,245	30,1	0,71	538,476	297,9	212,59	67,057		
6-ый день															
Завтрак			Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
Макароньы отварные со сливочным маслом и 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	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	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
			21,45	19,78	77,63	494,04	0,104	1,705	0,049	0,095	300,71	140	16,16	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
Обед															
Свекла с сыром		60	0,32	0,04	1,12	44,60	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№29 сб.рец 1994
Суп картофельный с горбушей.		250/15	7,92	8,75	14,53	131,80	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№43сб рец 2004
Гречка по- купечески с мясом		190	13,40	10,75	18,80	282,10	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№624сб.рец.2005
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	гост31805-2012
			28,40	19,94	82,99	671,49	0,11	24,38	0,02	0,17	76,91	84,20	108,65	7,29	
ИТОГО за 6-ый день			49,85	39,72	160,62	1165,53	0,22	26,09	0,07	0,27	377,62	224,20	124,81	8,26	
7-ый день															
Завтрак			Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
Каша молочная манная со сливочным маслом.		200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№221 6сб.рец 2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком		50/10	7,28	6	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
			23,12	17,86	81,24	534,90	0,21	7,63	0,12	0,40	404,85	148,30	169,32	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
Обед															
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом		60	1,68	0	1,14	5,6	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05	
Борщ из свежей капусты со сметаной		250/5	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№128 ,2сб.рец.2004
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	№104сб рец 2004
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.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
			25,6	23,95	105,95	687,27	0,214	15,81	52,05	0,11	123,84	129,18	74,68	4,93	
ИТОГО за 7-ый день			48,72	41,81	187,19	1222,17	0,42	23,44	52,17	0,51	528,69	277,48	244,00	6,50	
8-ый день															
Завтрак			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		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.		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
			18,18	16,51	81,45	544,61	0,188	2,135	0,429	4,625	254,18	99,92	13,71	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
Обед															
Икра морковная		60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№75 сб.рец.1994
Свекольник со сметаной		250/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№131/110/332,2сб.рец.2004
Тефтели ии мяса кур в соусе.		90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№180сб.рец 2004
Макароньы 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

