

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ № 3



Утверждаю:

И.П. Кононенко Ю.А.



Десятидневное меню
"Обеспечение одиоразовым питанием 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
в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа.
на 2021-2022 год.

Наименование блюда.	Выход	Цена	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
1-ый день														
Тертые мясные в соусе.	100/50		20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Макаронные 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
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		0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Итого:			32,9	32,76	109,87	732,5	0,083	6,495	30,05	0,13	36,406	75,3	13,8	1,747
2-ой день														
Икра морковная	100		0,89	4,80	4,67	133,56	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
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		4,65	5,93	38,84	226,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
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, пшенич.- ржаной.	20/20		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого:			27,44	24,13	96,33	784,26	0,136	3,56	0,04	0,2	139,88	27,2	31,4	2,423
3-ой день														
Каша молочная рисовая с маслом сливоч	250/5		15,83	13,8	45,63	353,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	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		0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Итого:			21,51	21,55	80,28	577,70	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	57,35	132,00	1,31
4-ый 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
Тертые мясные в соусе.	100/50		20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Речка духовая на сливочном масле	180/5		6,30	1,80	19,40	168,47	0,21	0	0	0	14,236	0	0	4,545
Хмель плодово-ягодный витаминиз	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:			34,83	32,50	98,26	783,36	0,27	10,50	30,00	0,10	46,18	41,80	13,90	6,39
5-ый день														
Салат из белокочанной капусты с растит маслом	100		1,6	7,6	5,3	94,3	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18

№81 с6 реу 1985

гос31805-2012

№60 с6 реу 1994

№79с6 реу 2004

№690с6 реу 1981

627/94

гос31805-2012

№14с6реу2004

№221с6реу 2004

№13с6реу2004

гос31805-2012

№14с6реу2004

№75 с6 реу 1994

№30с6 реу 1994

№31с6 реу 2004

№62с6 реу 1994

гос31805-2012

№14с6реу2004

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	№104с6 пец 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	№508с6 пец 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	росг31805-2012
Итого:		21,83	23,65	95,03	692,55	0,182	4,76	60	0,14	91,03	54,33	63,38	4,98	
6-ый день														
Свекла с сыром	100	0,54	0,07	1,87	47,34	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№29 с6 пец 1994
Котлета мясная	100	10,50	11,8	6,10	171,76	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№416 с6 пец 1994
Макаронные 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 с6 пец 2004
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 с6 пец 1994
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136с6 пец 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	росг31805-2012
Итого:		26,26	19,52	97,62	652,63	0,158	14,29	0,41	0,26	106,97	131,75	29,5	2,7	
7-ый день														
Салат из огурца консервир. с луком и раст. маслом.	100	0,84	0	0,57	4,8	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05	№96с6 пец 2003
Жаркое- по домашнему с мясом	230	12,89	18,38	36,34	475,60	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№508с6 пец 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	росг31805-2012
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:		20,73	19,18	87,03	702,4	0,124	13,03	0,01	0,03	69,59	57	74,4	6,83	
8-ый день														
Икра морковная	100	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	№75 с6 пец 1994
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№255с6 пец 2004
Чай с лимоном и сахаром	200	16,07	13,25	49,51	405,00	0,205	0,52	0,52	6,08	140,57	0,35	24,96	3,99	№629с6 пец 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	росг31805-2012
Итого:		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	
9-ый день														
Икра оводная	100	23,24	23,70	97,17	697,87	0,26	3,36	0,56	6,28	186,72	27,55	56,36	5,19	№76 с6 пец 1994
Котлета рыбная Любительская	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№325 с6 пец 1994
Рис отварной со сливочным маслом	180/7	10,25	9,1	11,53	234,08	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74	№315с6 пец 2004
Соус красный основной	50	4,82	5,68	37,52	224,66	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	528 с6 пец 1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.	200	2,5	2,1	2,03	64,72	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	№508с6 пец 2004
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	росг31805-2012
Итого:		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	
Итого:		26,34	27,33	110,54	879,13	0,25	6,10	0,44	0,30	165,87	75,25	34,90	3,78	
10-ый день														
Салат из огурца консервир. с луком и раст. маслом.	100	0,84	0	0,57	16	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05	№342с6 пец 2004
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	№136с6 пец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	росг31805-2012
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:		19,33	18,88	71,43	649,8	0,084	19,03	0,01	0,03	49,69	57	74,4	6,31	

ИП Кононенко Ю.А.
Технолог: О.Н. Фенькина
Бухгалтер: Г.Н. Бондарева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Попова Наталья Ивановна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023