

Согласовано: _____
 Директор МОБУ СОШ № 3

Утверждаю: _____
 И.П. Кононенко Ю.А. _____
 2022 г.



Десятидневное меню
 на одного обучающегося в 5-11 классах с ограниченными возможностями здоровья и или ребенка-инвалида в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2021-2022 год.

Наименование блюда.	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
1-ый день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом.	250/5	12,36	15,36	41,40	310,20	0,16	1,41	0,01	0,45	328,16	134	57,46	0,85	№2216сбпеч 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбпеч2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	пос31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбпеч2004
		18,06	24,11	76,05	543,20	0,20	7,41	0,05	0,56	342,51	137,00	57,46	1,41	
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	№712/4сбпеч 2004/94
Шу 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	№88/273,2сбпеч2004
Тедтели 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	№79сб печ 2004
Макаронь 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 печ 2004
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	№508сб печ 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	пос31805-2012
		44,88	41,3	140,97	996,34	0,18	14,87	30,06	0,40	98,42	166,50	41,84	3,45	
ИТОГО 1-ый день		62,94	65,41	217,02	1539,54	0,38	22,28	30,11	0,96	440,93	303,50	99,30	4,86	
2-ой день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	15,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№2216сбпеч 2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№1511сб печ 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 печ 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	пос31805-2012
		20,24	20,62	75,92	549,98	0,204	3,165	0,049	0,535	477,89	223,2	69,63	1,73	
Обед														
Икра морковная	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№75 сб печ 1994
Суп картофельный с крупной (гречка) с мясом	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 печ 2004
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 печ 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 печ 1994
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	пос31805-2012
		37,85	37,45	135,41	939,46	0,156	10,26	0,05	0,21	164,195	46	54,85	3,013	
ИТОГО 2-ой день		58,09	58,07	211,33	1489,44	0,36	13,43	0,1	0,745	642,085	269,2	124,48	4,743	

3-ий день															
Завтрак															
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	№2216сбрепц 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	№14сбрепц 2004	
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13сбсбрепц 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	росс31805-2012	
Обед		21,53	22,55	80,28	586,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	57,35	132	1,31		
Зеленый горошек консервированный	60	0,44	0,08	1,52	97,8	0,024	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	№96/273/332,2сбсбрепц3004	
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной	250/15/5	6,31	8,04	12,42	164,93	0,09	7,7	0	2,4	18	63	26	0,9	№96сбсбрепц 2004	
Оладьи из пшена	100	8,25	12,25	9,10	179,38	0,02	1,45	0,02	0,04	13,49	85	12,32	3,32	№79сбсбрепц 2004	
Гречка духовая на сливочном масле	180/5	6,30	1,80	19,40	168,47	0,21	0	0	0	14,235	0	0	4,545	№690сбсб, репц, 1981	
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 сбсб репц, 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	№508сбсб, репц, 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	росс31805-2012	
ИТОГО 3-ой день		30,8	25,07	94,59	871,41	0,444	20,5	0,42	2,82	90,675	212,65	58,02	11,235		
		52,33	47,62	174,87	1457,91	0,634	27,88	0,47	3,33	422,455	270	190,02	12,55		
4-ий день															
Завтрак															
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	15,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№2216сбсбрепц 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	№629сбсб репц 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	росс31805-2012	
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбсбрепц 2004	
Обед		16,86	24,41	76,05	588,38	0,21	3,06	0,05	0,57	345,29	151,20	64,38	1,60		
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 сбсб, репц, 1994	
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	№63/121сбсбрепц 2004	
Тедтели 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	№79сбсб репц 2004	
Гороховое пюре	180	9,94	3,79	63,51	238,16	0,01	0	0	0	104,5	65	96,4	62	№468сбсб, репц, 1994	
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	росс31805-2012	
ИТОГО за 4-ый день		49,87	42,20	158,02	1030,70	0,15	16,30	30,01	1,45	175,45	192,80	139,30	64,90		
		66,73	66,61	234,07	1619,08	0,36	19,36	30,06	2,02	520,74	344,00	203,68	66,50		
5-ый день															
Завтрак															
Каша "Янтарная" (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	№116сбсбрепц 2004	
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13сбсбрепц 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	росс31805-2012	
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сбсб репц 2004	
Обед		18,72	17,26	77,38	551,40	0,184	7,485	0,049	0,475	464,38	207	59,6	1,44		
Салат из белокачанной капуста 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 сбсб репц, 1985	
Суп картофельный с горохом и колбасой.	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58	№66/15сбсбрепц 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	№104сбсб репц 2004	

Компот из смеси сухофруктов витаминиз.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.pec.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	гос31805-2012
ИТОГО за 5-ый день		30,03	30,45	108,03	871,03	0,202	9,95	60,02	0,24	127,57	68,33	100,08	7,56	
		48,75	47,71	185,41	1422,43	0,386	17,44	60,1	0,715	591,95	275,33	159,68	9	
6-ый день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Макаронны отварные со слив мас с сыром	180/5/5	9,2	11,3	46,25	278,20	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№274 сб.pec. 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.pec.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	гос31805-2012
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.pec.2004
Обед		18,9	23,57	83,18	568,46	0,11	1,6	0,05	0,13	168,11	68	10,91	0,84	
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 сб.pec. 1994
Суп картофельный с горбушей.	250/15	6,51	3,74	19,13	140,30	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№80/273сб.pec.2004
Котлета мясная	100	10,50	11,8	6,10	171,76	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№416 сб.pec. 1994
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.pec.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.pec. 1994
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	гос31805-2012
ИТОГО за 6-ый день		30,83	25,79	109,19	789,42	0,26	14,09	0,41	1,59	122,38	145,45	44,70	3,40	
		49,73	49,36	192,37	1357,88	0,37	15,69	0,46	1,72	290,49	213,45	55,61	4,24	
7-ый день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом.	250/7	12,36	15,36	41,40	331,84	0,16	1,41	0,01	0,45	328,16	134	57,46	0,85	№2216сб.pec. 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.pec.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.pec. 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	гос31805-2012
Обед		21,44	20,32	75,92	526,44	0,19	7,52	0,05	0,53	475,11	209,00	62,71	1,54	
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом	100	0,84	0	0,57	4,8	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05	
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№128/110,2сб.pec.2004
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	№6сб.pec.2003
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.pec.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	гос31805-2012
ИТОГО за 7-ый день		25,6	29,73	109	876,12	0,164	27,4	0,06	0,13	108,5	141	94,44	7,67	
		47,04	50,05	184,92	1402,56	0,36	34,92	0,11	0,66	583,61	350,00	157,15	9,21	
8-ый день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Омлет натуральный с зеленым горошком	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	№255сб.pec.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.pec. 1994
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.pec.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	гос31805-2012
Обед		21,57	22,3	87,96	639	0,245	2,16	0,56	6,19	156,72	9,55	33,16	4,81	
Икра морковная	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№75 сб.pec. 1994
Свекольник с мясом и сметаной	250/15/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№31/110,2сб.pec.2004

Тфетели 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, рец 2004
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	№19 сб, рец 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	гост31805-2012
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	
		59,04	61,7	227,79	1639,68	0,345	12,25	0,62	6,47	259,31	163,85	121,67	7,77	
9-ый день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	15,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№2216сб, 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	3	0	0,02	№14сб, рец 2004
		17,06	24,11	72,25	587,38	0,21	7,42	0,05	0,57	343,49	145	56,18	1,34	
Обед														
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, рец 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, рец 2004
Котлета рыбная Любительская	100	10,25	9,1	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	№315сб, рец 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, 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 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
		35,40	35,22	119,89	1050,87	0,29	20,47	0,49	0,40	204,78	159,25	54,94	4,62	
ИТОГО за 9-ый день		52,46	59,33	192,14	1638,25	0,50	27,89	0,54	0,97	548,27	304,25	111,12	5,96	
10-ый день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Биточки пшеничные с творогом со смет. молоком	200/20	11,13	12,50	39,8	313,96	0,13	2,23	0,07	0,05	329,16	54	70,36	1,3	№427сб, рец 1981
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
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
		20,21	17,46	74,32	508,56	0,164	8,335	0,109	0,125	476,11	129	75,61	1,99	
Обед														
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом	100	0,84	0	0,57	16	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05	
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, рец 2004
Рассольник "Петербургский" с мясом и сметаной	250/15/5	9,36	9,04	15,22	176,93	0,09	7,7	0	2,4	18	63	26	0,9	№75/173/332,2сб, рец 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	гост31805-2012
		29,85	27,82	100,67	881,52	0,174	20,73	0,01	2,43	56,25	120	100,4	6,67	
ИТОГО за 10-ый день		50,06	45,28	174,99	1390,08	0,34	29,07	0,12	2,56	532,36	249,00	176,01		
ИП Кононенко Ю.А.														
Технолог:	О.Н.Фенькив.													
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