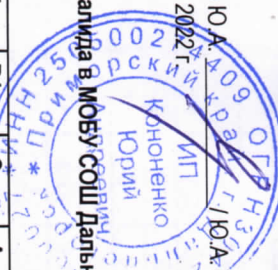


Согласовано:
Директор МОБУ СОШ № 3
2022 г.

на одного обучающегося в 1-4 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа

Десятидневное меню
на 2021-2022 год.

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



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		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
Каша молочная гречневая 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
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	486,50	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135,00	54,35	1,31
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
Щи 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
Тертели мясные в соусе.	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Макаронные 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
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		35,17	36,26	115,78	831,22	0,18	21,67	30,06	0,40	97,32	159,40	38,95	3,39
		51,11	60,37	186,35	1317,72	0,37	29,05	30,11	0,91	429,10	294,40	93,30	4,70
2-ой 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	15,36	35,92	283,50	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	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	479,1	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													
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
Суп картофельный с крутой (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
Рыба тушеная с овощами	80/50	9,40	7,70	8,50	147,70	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698
Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
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		29,44	28,7	119,47	740,89	0,156	10,26	0,05	0,21	164,195	46	54,85	3,013
		48,56	49,32	193,71	1219,99	0,34	13,385	0,1	0,685	630,375	259,2	122,65	4,713

№7/12/45реп 2004/94
№88/273,332,205реп2004
№79сб, реп 2004
№19 сб, реп 2004
№508сб, реп 2004
гост31805-2012
№2216сб, реп 2004
№151сб, реп 2004
№629сб, реп 1994
гост31805-2012
№400сб, реп 2004
№75 сб, реп 1994
№43сб, реп 2004
№309сб, реп 1994
№472 сб, реп 1994
627/94
гост31805-2012

3-ий день													
Завтрак													
Каша молочная рисова с маслом сливоч.	200/5	12,67	11,05	36,51	282,80	0,13	2,23	0,07	0,05	329,16	54	70,36	1,3
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
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
Молоко	200	18,37	19,8	71,16	515,8	0,17	8,23	0,11	0,16	343,51	57	70,36	1,86
Обед													
Зеленый горошек консервированный	60	0,22	0,04	0,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
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
Оладьи из печени	80	6,6	9,796	7,25	143,50	0,02	1,45	0,02	0,04	13,49	85	12,32	3,32
Резка духовая на сливочном масле	150/5	5,00	1,30	14,80	145,20	0,21	0	0	0	14,235	0	0	4,545
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
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 3-ой день													
		27,63	22,076	87,378	738,912	0,432	17	0,42	2,68	87,875	207,45	54,02	11,055
		46	41,876	158,54	1254,71	0,602	25,23	0,53	2,84	431,385	264,45	124,38	12,92
4-ий 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 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.	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	15,74	24,41	74,37	517,50	0,19	3,02	0,05	0,51	333,58	141,20	62,55	1,57
Обед													
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	41,8	13,9	1
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
Тефтели мясные в соусе.	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Гороховое пюре	150	9,50	3,50	56,50	224,00	0,01	0	0	0	104,5	65	96,4	62
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 за 4-ый день													
		40,26	32,67	136,45	816,77	0,15	16,30	30,01	1,45	175,45	192,80	139,30	64,90
		56,00	57,08	210,82	1334,27	0,34	19,32	30,06	1,96	509,03	334,00	201,85	66,47
5-ый день													
Завтрак													
Каша "Янтарная" (из пшена) с яблоками и сливоч маслом.	175/25/5	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
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
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Молоко	200	17,28	16,76	72,32	486,6	0,184	7,485	0,049	0,475	464,38	207	59,6	1,44
Обед													
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2

№189/362сбпеч2004

№14сбпеч2004

№136сбпеч2004

гост31805-2012

№400сб печ 2004

№96/273332,2сбпеч2004

№79сбпеч 2004

№690сб печ, 1981

528 сб печ 1994

№508сб печ, 2004

гост31805-2012

№2216сбпеч 2004

№629сб печ 1994

гост31805-2012

№14сбпеч2004

№400сб печ 2004

№60 сб печ, 1994

№831/12сбпеч2004

№79сб печ 2004

№468сб печ, 1994

627/94

гост31805-2012

№116сбпеч2004

№136сбпеч2004

гост31805-2012

№151сб печ 2004

№400сб печ 2004

Обед		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Салат из белокочанной капусты	60	0,96	4,56	3,016	56,48	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№81 с6 рец 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	№66/15с6рец 2004
Плов с мясом	190	10,92	12,6	32,72	310,82	0,04	1,04	49,57	0	46,57	40,59	49,05	3,09	№104с6 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	№508с6 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 за 5-ый день		27,08	24,76	98,856	767,78	0,142	9,73	49,59	0,24	117,76	59,79	89,75	6,91	
6-ый день		44,36	41,52	171,18	1254,38	0,326	17,215	49,6	0,715	582,14	266,79	149,35	8,35	
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Макароны 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 с6 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	№397с6 рец 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	№14с6рец2004
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
		18,07	23,57	77,76	532,44	0,11	1,6	0,05	0,13	168,11	68	10,91	0,84	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400с6 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 с6рец 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	№43с6 рец 2004
Котлета мясная	80	8,40	9,45	4,00	136,90	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№416 с6 рец 1994
Гороховое пюре со сливочным маслом	150/5	3,35	6,4	26,27	148,50	0,025	0	0	0	1,14	0	0	0,44	№468с6рец1994
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 рец 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	гост31805-2012
		29,25	27,14	96,49	713,62	0,19	16,63	0,41	0,25	120,71	84,45	47,35	3,65	
ИТОГО за 6-ый день		47,32	50,71	174,25	1246,06	0,30	18,23	0,46	0,38	288,82	152,45	58,26	4,49	
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 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	№2216с6рец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136с6рец2004
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151с6 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
		19,32	20,32	70,44	448,10	0,18	7,49	0,05	0,48	464,38	207,00	59,60	1,44	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400с6 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 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	№128/110/332,2с6рец2004
Жаркое- по домашнему	180	10,09	14,32	28,43	372,00	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№66с6рец2003
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	№508с6 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	25,67	101,66	773,32	0,164	27,4	0,06	0,13	108,5	141	94,44	7,67	
ИТОГО за 7-ый день		44,92	45,99	172,10	1221,42	0,35	34,89	0,11	0,61	572,88	348,00	154,04	9,11	

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Попова Наталья Ивановна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023