

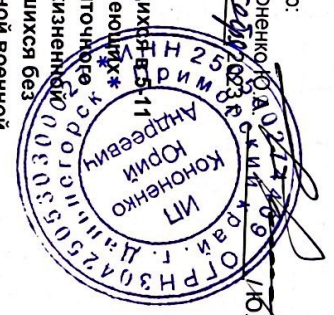


Утверждаю:  
И.П. Кононенко Ю.А. Стадия: старший специалист  
"01" октября 2023 г. И.П. Кононенко /

Десятидневное меню  
"01" октября 2023 г.

"Обеспечение однократным питанием обучающихся в 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 МБОУ СОШ Дальнегорского городского округа.  
на 2023-2024 год.



| Наименование блюда.                            | Выход  | Б            | Ж            | У             | К             | В1 мг.       | С мг.         | А мг.        | Е мг.       | Са мг.        | Р мг.        | Мг мг.        | Fe мг.       |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>1-ый день</b>                               |        |              |              |               |               |              |               |              |             |               |              |               |              |
| 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         |
| 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 йодирован, пшенич.- ржаной. | 20/20  | 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        | 0,1         | 1,35          | 5,25         | 75            | 0,15         |
| <b>Итого:</b>                                  |        | <b>25,88</b> | <b>18,56</b> | <b>60,02</b>  | <b>534,36</b> | <b>0,134</b> | <b>7,365</b>  | <b>60,04</b> | <b>0,1</b>  | <b>203,33</b> | <b>54,38</b> | <b>134,38</b> | <b>4,43</b>  |
|  |        |              |              |               |               |              |               |              |             |               |              |               |              |
| <b>2-ой день</b>                               |        |              |              |               |               |              |               |              |             |               |              |               |              |
| 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            |
| Тертели из мяса кура соусе.                    | 100/50 | 20,10        | 19,96        | 22,12         | 271,80        | 0,033        | 0,495         | 30           | 0           | 8,536         | 0            | 0             | 0,847        |
| Макаронны 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         |
| 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         |
| 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            |
| <b>Итого:</b>                                  |        | <b>35,89</b> | <b>36,15</b> | <b>133,54</b> | <b>860,4</b>  | <b>0,113</b> | <b>10,495</b> | <b>30,01</b> | <b>0,1</b>  | <b>76,806</b> | <b>114,1</b> | <b>27,7</b>   | <b>3,247</b> |
|  |        |              |              |               |               |              |               |              |             |               |              |               |              |
| <b>3-ой день</b>                               |        |              |              |               |               |              |               |              |             |               |              |               |              |
| 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        |
| Сыр  | 10     | 3,48         | 4,46         | 0             | 36,4          | 0,004        | 0,105         | 0,039        | 0,1         | 1,35          | 5,25         | 75            | 0,15         |
| 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 йодирован, пшенич.- ржаной. | 20/20  | 5,4          | 0,4          | 19,52         | 96,80         | 0,03         | 0             | 0            | 0           | 0,35          | 0            | 0             | 0            |
| <b>Итого:</b>                                  |        | <b>30,23</b> | <b>23,49</b> | <b>87,86</b>  | <b>686,10</b> | <b>0,12</b>  | <b>6,83</b>   | <b>0,04</b>  | <b>0,08</b> | <b>240,68</b> | <b>5,25</b>  | <b>75,00</b>  | <b>1,91</b>  |
|  |        |              |              |               |               |              |               |              |             |               |              |               |              |
| <b>4-ый день</b>                               |        |              |              |               |               |              |               |              |             |               |              |               |              |
| 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         |
| 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 йодирован, пшенич.- ржаной. | 20/20  | 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        | 0,1         | 1,35          | 5,25         | 75            | 0,15         |
| <b>Итого:</b>                                  |        | <b>22,11</b> | <b>20,51</b> | <b>77,93</b>  | <b>571,85</b> | <b>0,13</b>  | <b>3,01</b>   | <b>60,04</b> | <b>0,08</b> | <b>205,13</b> | <b>60,58</b> | <b>142,58</b> | <b>4,69</b>  |

№10405 пед. 2004  
№62905 пед. 1994  
гос.31805-2012  
№151105 пед. 2004

|  |          |              |              |               |               |              |               |              |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |                  |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------|
| <b>5-ый день</b>                                       |          |              |              |               |               |              |               |              |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| 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        |  |  |  |  |  |  |  | №1166брел2004    |
| Чай с сахаром.   | 200      | 0,20         | 0,10         | 15,00         | 61,40         | 0            | 6             | 0            | 0           | 11,6          | 0             | 0            | 0,54        |  |  |  |  |  |  |  | №1366брел2004    |
| 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        |  |  |  |  |  |  |  | №1466брел2004    |
| <b>Итого:</b>  |          | <b>13,90</b> | <b>19,55</b> | <b>72,45</b>  | <b>516,20</b> | <b>0,19</b>  | <b>7,38</b>   | <b>0,05</b>  | <b>0,51</b> | <b>331,78</b> | <b>135,00</b> | <b>54,35</b> | <b>1,31</b> |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| <b>6-ый день</b>                                       |          |              |              |               |               |              |               |              |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| Свежета 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 сбрел 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 рел 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 рел 1994  |
| Чай с сахаром.   | 200      | 0,20         | 0,10         | 15,00         | 61,40         | 0            | 6             | 0            | 0           | 11,6          | 0             | 0            | 0,54        |  |  |  |  |  |  |  | гост31805-2012   |
| 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            | 0,54        |  |  |  |  |  |  |  | №1366брел2004    |
| <b>Итого:</b>  |          | <b>26,24</b> | <b>19,47</b> | <b>97,62</b>  | <b>641,63</b> | <b>0,122</b> | <b>26,39</b>  | <b>0,41</b>  | <b>0,3</b>  | <b>58,29</b>  | <b>113,5</b>  | <b>88,7</b>  | <b>7,49</b> |  |  |  |  |  |  |  | гост31805-2012   |
| <b>7-ый день</b>                                       |          |              |              |               |               |              |               |              |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| 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        |  |  |  |  |  |  |  | №104 сб рел 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        |  |  |  |  |  |  |  | №508 сб рел 2004 |
| Масло сливочное  | 10       | 0,10         | 7,25         | 0,13          | 66            | 0,01         | 0             | 0,04         | 0,1         | 2,4           | 3             | 0            | 0,02        |  |  |  |  |  |  |  | №1466брел2004    |
| 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   |
| <b>Итого:</b>  |          | <b>20,33</b> | <b>23,3</b>  | <b>89,86</b>  | <b>664,25</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,26</b>   | <b>60,04</b> | <b>0,1</b>  | <b>90,63</b>  | <b>52,13</b>  | <b>59,38</b> | <b>4,82</b> |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| <b>8-ый день</b>                                       |          |              |              |               |               |              |               |              |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| Омлет натуралыный 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        |  |  |  |  |  |  |  | №255 сбрел2004   |
| Чай с сахаром.   | 200      | 0,20         | 0,10         | 15,00         | 61,40         | 0            | 6             | 0            | 0           | 11,6          | 0             | 0            | 0,54        |  |  |  |  |  |  |  | №1366брел2004    |
| Сыр  | 10       | 3,48         | 4,46         | 0             | 36,4          | 0,004        | 0,105         | 0,039        | 0,1         | 1,35          | 5,25          | 7,5          | 0,15        |  |  |  |  |  |  |  | №151 сб рел 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   |
| <b>Итого:</b>  |          | <b>25,15</b> | <b>18,21</b> | <b>84,03</b>  | <b>599,60</b> | <b>0,24</b>  | <b>6,63</b>   | <b>0,56</b>  | <b>6,16</b> | <b>287,52</b> | <b>5,60</b>   | <b>99,96</b> | <b>4,68</b> |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| <b>9-ый день</b>                                       |          |              |              |               |               |              |               |              |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| 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 рел 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       |  |  |  |  |  |  |  | №315 сбрел2004   |
| 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 рел 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        |  |  |  |  |  |  |  | №508 сб рел 2004 |
| Масло сливочное  | 10       | 0,10         | 7,25         | 0,13          | 66            | 0,01         | 0             | 0,04         | 0,1         | 2,4           | 3             | 0            | 0,02        |  |  |  |  |  |  |  | №1466брел2004    |
| 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   |
| <b>Итого:</b>  |          | <b>23,87</b> | <b>21,03</b> | <b>101,33</b> | <b>811,46</b> | <b>0,24</b>  | <b>4,90</b>   | <b>0,44</b>  | <b>0,21</b> | <b>135,87</b> | <b>57,25</b>  | <b>11,70</b> | <b>3,40</b> |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| <b>10-ый день</b>                                      |          |              |              |               |               |              |               |              |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |                  |
| 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        |  |  |  |  |  |  |  | №342 сб рел 2004 |
| Чай с сахаром.   | 200      | 0,20         | 0,10         | 15,00         | 61,40         | 0            | 6             | 0            | 0           | 11,6          | 0             | 0            | 0,54        |  |  |  |  |  |  |  | №1366брел2004    |
| Сыр  | 10       | 3,48         | 4,46         | 0             | 36,4          | 0,004        | 0,105         | 0,039        | 0,1         | 1,35          | 5,25          | 7,5          | 0,15        |  |  |  |  |  |  |  | №151 сб рел 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   |
| <b>Итого:</b>  |          | <b>21,97</b> | <b>23,34</b> | <b>70,86</b>  | <b>670,2</b>  | <b>0,084</b> | <b>18,645</b> | <b>0,049</b> | <b>0,1</b>  | <b>182,99</b> | <b>59,25</b>  | <b>148</b>   | <b>6,41</b> |  |  |  |  |  |  |  |                  |

ИП Кононенко Ю.А.

Технолог: О.Н. Фенькив

Бухгалтер: Л.Е. Макарицкая

Ю.А.Кононенко.