

Согласовано:

Директор МОБУ "СОШ" № 4 *Тиммадзе Ирма*



Утверждаю:

И.П. Кононенко Ю.А.

"09.09" 2022 г.





**Десятидневное меню
кисломолочными продуктами питания и
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.	Mg мг.	Р мг.	Fe мг.
1-ый день													
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
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02
Итого завтрак:		14,45	21,35	67,37	518,95	0,14	0,95	52,04	0,41	74,08	73,58	74,34	9,38
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		20,25	27,75	76,77	636,95	0,22	2,15	82,04	0,41	326,88	255,58	102,34	9,58
2-ой день													
Каша молочная манная с маслом сливоч	200/5	10,24	15,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	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
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		19,12	20,62	74,24	479,1	0,184	3,13	0,049	0,475	466,18	65,8	215,2	1,7
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		24,92	27,02	83,64	597,1	0,264	4,33	30,049	0,475	718,98	247,8	243,2	1,9
3-ой день													
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
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		18,37	19,80	71,16	515,80	0,17	8,23	0,11	0,16	343,51	54,00	73,36	1,86
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		5,80	6,40	9,40	118,00	0,08	1,20	30,00	0,00	252,80	182,00	28,00	0,20
4-ой день													
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1

ЛУХОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,00	1,30	14,80	145,20	0,21	0	0	0	0	14,235	0	0	4,545	№690сб.реп.1981 627/94
ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ВИТАМИНИЗИР.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0,16	0	0	0	гост31805-2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С ЙОДИРОВАННЫЙ, ПШЕНИЧ.-РЖАНОЙ.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Итого завтрак:		24,36	22,76	79,1	560,32	0,273	10,5	30	0,1	46,181	13,9	41,8	6,392		
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб реп 2004	
Итого:		30,16	29,16	88,5	678,32	0,353	11,7	60	0,1	298,981	195,9	69,8	6,592		
5-ой день															
КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА) С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧН.	175/25/5	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№116сбреп2004	
ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбреп2004	
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	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб реп 2004	
Итого завтрак:		17,28	16,76	72,32	486,6	0,184	7,49	0,049	0,475	464,38	59,6	207	1,44		
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб реп 2004	
Итого:		23,08	23,16	81,72	604,6	0,264	8,69	30,049	0,475	717,18	241,6	235	1,64		
6-ой день															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ МАС С 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.реп. 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 реп 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	№14сбреп2004	
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	
Итого завтрак:		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	№400сб реп 2004	
Итого:		23,87	29,97	87,16	650,44	0,19	2,8	30,05	0,13	420,91	250	38,91	1,04		
7-ой день															
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧ МАСЛОМ.	200/5	10,24	15,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№2216сбреп 2004	
ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбреп2004	
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№151сб реп 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	
Итого завтрак:		19,32	20,32	70,44	448,10	0,18	7,49	0,05	0,48	464,38	59,60	207,00	1,44		
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб реп 2004	
Итого:		25,12	26,72	79,84	566,10	0,26	8,69	30,05	0,48	717,18	241,60	235,00	1,64		
8-ой день															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	14,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99	№255сбреп2004	
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 реп 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	
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02	№14сбреп2004	
Итого завтрак:		19,8	20,3	81,58	583,01	0,194	2,03	0,43	4,66	121,58	24,92	11,46	3,81		
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб реп 2004	
Итого:		25,6	26,7	90,98	701,01	0,274	3,23	30,43	4,66	374,38	206,92	39,46	4,01		

№ п/п	Наименование	Единица измерения	№76 сб.pec.1994	№325 сб.pec.1994	№315сб.pec.2004	528 сб.pec.1994	№508сб.pec.2004	гост31805-2012	№400сб.pec.2004
60	Звощная								
80	Пюре рыбная любительская								
150/5	Рис отварной со сливочным маслом								
50	Соус красный основной								
200	Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.								
20/20	Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.								
	Итого завтрак:								
200	Молоко								
	Итого:								
	10-ой день								
150/20	Биточки пшеничные с творогом со сг.мол								
200	Чай с сахаром.								
40	Хлеб пшеничный в/с йодированный.								
10	Сыр								
	Итого завтрак:								
200	Молоко								
	Итого:								

	№76 сб.pec.1994	№325 сб.pec.1994	№315сб.pec.2004	528 сб.pec.1994	№508сб.pec.2004	гост31805-2012	№400сб.pec.2004
0,4	0,4	0,59	0,525	1,05	1,06	0	0
21	21	0	0	54,25	0	0	0
23,2	23,2	0	0	11,7	0	0	0
32,4	32,4	71,2	1,365	7,5	31,5	0,35	0
0,2	0,2	0	0	0,1	0	0	0
0,04	0,04	0	0	0,4	0	0	0
1,2	1,2	0,44	0	4,35	0	0	0
0,02	0,02	0,076	0,03	0,03	0,04	0,03	0,026
80,20	80,20	187,26	209,70	38,83	125,20	96,80	550,73
5,60	5,60	9,22	26,69	2,03	30,60	19,52	93,66
5,80	5,80	7,95	5,37	2,1	0,40	0,4	22,02
1,06	1,06	8,2	3,65	2,5	1,60	5,4	22,405
28,205	28,42	11,10	0,20	3,48	5,8	0,20	18,42
103,06	103,06	33,76	15,00	0	10,3	0,07	30,44
668,73	668,73	261,72	61,40	0	0,08	0,13	7,19
0,306	0,306	0,13	0	0,03	0,03	0,004	0,3
7,19	7,19	2,23	6	0	0	0	0,05
30,44	30,44	0,07	0	0	0	0,039	0,075
0,3	0,3	0,05	0	0	0	0,105	0,125
0,05	0,05	0,07	0,105	0,039	0,075	0,109	0,125
0,075	0,075	0,135	0,105	0,039	0,075	0,109	0,125
75	75	135	8,34	0,109	0,125	0,164	0,125
5,25	5,25	476,11	8,34	0,109	0,125	0,164	0,125
59,25	59,25	145,36	8,34	0,109	0,125	0,164	0,125
1,99	1,99	145,36	8,34	0,109	0,125	0,164	0,125
28	28	182	1,2	0,08	0,08	1,2	0,08
182	182	252,8	1,2	0,08	0,08	1,2	0,08
252,8	252,8	728,91	9,54	0,244	0,244	9,54	0,244
327,36	327,36	728,91	9,54	0,244	0,244	9,54	0,244
87,25	87,25	728,91	9,54	0,244	0,244	9,54	0,244
2,19	2,19	728,91	9,54	0,244	0,244	9,54	0,244

ИП Кононенко Ю.А. 
Технолог: 
Бухгалтер: 