

Утверждено:

И.П. Кононенко Ю.А.

2022 г.

Ю.А. Кононенко /

"

Сотрудник: Шиндцев Алексей

2022 г.

Десятидневное меню

на одного обучающегося в 1-4 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида в МБОУ СОШ Дальнерского 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.	Mg мг.	Fe мг.
1-ый день													
Завтрак													
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
		15,94	24,11	70,57	486,50	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135,00	54,35	1,31
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
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
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
Макароны 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
		35,17	36,26	115,78	831,22	0,18	21,67	30,06	0,40	97,32	159,40	38,95	3,39
ИТОГО 1-ый день		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													
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
		19,12	20,62	74,24	479,1	0,184	3,125	0,049	0,475	466,18	213,2	67,8	1,7
Молоко	200	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 крупой (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
		29,44	28,7	119,47	740,89	0,156	10,26	0,05	0,21	164,195	46	54,85	3,013
ИТОГО 2-ой день		48,56	49,32	193,71	1219,99	0,34	13,385	0,1	0,685	630,375	259,2	122,65	4,713

Утверждено:

И.П. Кононенко Ю.А.

2022 г.

Ю.А. Кононенко /

"

Сотрудник: Шиндцев Алексей

2022 г.

Десятидневное меню

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

на 2021-2022 год.

		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
белокачанной капусты		0,96	4,56	3,016	56,48	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
картофельный с горохом и колбасой.		8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Илов с мясом		10,92	12,6	32,72	310,82	0,04	1,04	49,57	0	46,57	40,59	49,05	3,09
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный		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.		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
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		8,37	11,3	40,83	242,18	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Макароны отварные со сливочным маслом и сыром		4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54
Какао на молоке		0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Масло сливочное		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		18,07	23,57	77,76	532,44	0,11	1,6	0,05	0,13	168,11	68	10,91	0,84
Молоко		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													
Свекла с сыром		0,32	0,04	1,12	44,60	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Суп картофельный с горбушей.		7,92	8,75	14,53	131,80	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39
Котлета мясная		8,40	9,45	4,00	136,90	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59
Гороховое пюре со сливочным маслом		3,35	6,4	26,27	148,50	0,025	0	0	0	1,14	0	0	0,44
Соус красный основной		2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05
Кисель плодово-ягодный витаминизированный		1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
ИТОГО за 6-ый день		29,25	27,14	96,49	713,62	0,19	16,63	0,41	0,25	120,71	84,45	47,35	3,65
7-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
Завтрак		10,24	15,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.		0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Чай с сахаром.		3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Сыр		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		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		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом		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		7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Жаркое- по домашнему		10,09	14,32	28,43	372,00	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный		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.		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
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

№81 сб.реп. 1985
№66/15сб.реп. 2004
№104сб.реп. 2004
№508сб.реп. 2004
гост31805-2012

№274 сб.реп. 1994
№397сб.реп. 2004
№14сб.реп. 2004
гост31805-2012
№400сб.реп. 2004

№29 сб.реп. 1994
№43сб.реп. 2004
№416 сб.реп. 1994
№46сб.реп. 1994
528 сб.реп. 1994
627/94
гост31805-2012

№2216сб.реп. 2004
№136сб.реп. 2004
№151сб.реп. 2004
гост31805-2012
№400сб.реп. 2004

№128/110332.2сб.реп. 2004
№96сб.реп. 2003
№508сб.реп. 2004
гост31805-2012

	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
«К												
«лет натуральный с зеленым горошком	150	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99
Най с лимоном и сахаром	200	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	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Масло сливочное	10	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	19,8	20,3	81,58	583,01	0,194	2,03	0,43	4,66	121,58	27,92	8,46	3,81
	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Молоко												
Обед	60	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Икра морковная	250/15/5	6,02	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39
Свекольник с мясом и сметаной	80/50	9,48	9,94	163,10	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83
Тефтели мясные в соусе.	150/5	6,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Макаронны отварные со сливочным маслом	200	1,36	0	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	20/20	5,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	29,37	31,05	117,255	849,81	0,1	10,09	0,063	0,28	101,49	147	85,62	2,9
	49,17	51,35	198,84	1432,82	0,294	12,12	0,49	4,94	223,07	174,92	94,08	6,71
ИТОГО за 8-ый день												
9-ый день												
Завтрак												
Каша молочная манная со сливочным маслом.	200/5	10,24	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Чай с сахаром.	200	0,20	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,25	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	15,94	24,11	70,57	516,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31
Молоко	200	5,8	6,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед												
Икра овощная	60	1,06	5,80	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	9,06	7,89	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Котлета рыбная Любительская	80	8,2	9,22	187,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59
Рис отварной со сливочным маслом	150/5	3,65	5,37	209,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05
Компот из смеси сухофруктов.	200	1,60	0,40	30,60	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	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
	31,47	29,91	103,01	722,47	0,27	20,36	0,49	0,40	183,23	159,25	54,94	4,47
	47,41	54,02	173,58	1238,97	0,46	27,74	0,54	0,91	515,01	294,25	109,29	5,78
ИТОГО за 9-ый день												
10-ый день												
Завтрак												
Биточки пшеничные с творогом со сг мол	150/20	9,34	11,10	33,76	0,13	2,23	0,07	0,05	329,16	70,36	54	1,3
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр	10	3,48	4,46	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Молоко	200	5,8	6,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2

№2555сб.реп.2004

№629сб.реп.1994

гост31805-2012

№14сб.реп.2004

№400сб.реп.2004

№75сб.реп.1994

№131/110/332,2сб.реп.2004

№79сб.реп.2004

№19сб.реп.2004

627/84

гост31805-2012

№2216сб.реп.2004

№136сб.реп.2004

гост31805-2012

№14сб.реп.2004

№400сб.реп.2004

№76сб.реп.1994

№88/27/3/332,2сб.реп.2004

№325сб.реп.1994

№315сб.реп.2004

528сб.реп.1994

№508сб.реп.2004

гост31805-2012

№428сб.реп.1981



№136сб.реп.2004

гост31805-2012

№151сб.реп.2004

№400сб.реп.2004

№342сб.реп. 2004
 №75/173/332,2сб.реп.2004
 627/94
 госрз1805-2012

3 огульца 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
3 у овощей с курицей	180	9,20	14,82	36,28	312,60	0,08	12,94	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2
Засольник "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
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	96,90	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		27	24,26	101,18	708,12	0,204	21,13	0,05	4,65	62,27	66	71,6	3,15
ИТОГО за 10-ый день		45,42	40,32	169,46	1164,44	0,368	29,465	0,16	4,775	538,38	211,36	130,85	5,14
		Б	Ж	У	К								
ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		474,56	480,99	1798,71	12617,68								
ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ		47,46	48,1	179,87	1261,77								
МП Кононенко Ю.А.													
ехнолог: 													
бухгалтер: 													

Ю.А. Кононенко.
 О.Н. Фенькив.
 Г.Н. Бондарева