

3-ий день

Сергасовано:

Директор МБУ "Школа №10"

2022 г.

Утверждаю:

И.П. Кононенко Ю.А.

2022 г.

Ю.А. Кононенко /

Десятидневное меню
на одного обучающегося в 5-11 классах с ограниченными возможностями здоровья и / или ребенка-инвалида в МБУ 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.	Mg мг.	Fe мг.
1-ый день													
Завтрак	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
Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Чай с сахаром.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Масло сливочное	18,06	24,11	76,05	543,20	7,41	0,05	0,56	342,51	137,00	57,46	1,41		
Обед	100	1,5	7,6	7,28	94,3	0,024	3,97,2	0	0,28	5,6	10,2	8	0,36
Салат из сырых овощей	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
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	100/50	20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Тефтели мясные в соусе.	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
Макаронные отварные со сливочным маслом	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Компот из смеси сухофруктов витаминизир.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	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	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
Каша молочная манная со сливочным маслом.	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Сыр	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Чай с лимоном и сахаром	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	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	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Икра морковная	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
Суп картофельный с крупой (гречка) с мясом	100/50	16,50	12,60	14,50	264,80	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698
Рыба тушеная с овощами	180	4,9	6,05	48,5	196,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
Картофельное пюре	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	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	

№2216сб.репс 2004

№136сб.репс 2004

гост 31805-2012

№14сб.репс 2004

№7124сб.репс 2004/94

№88/273,2сб.репс 2004

№79сб.репс 2004

№19сб.репс 2004

№508сб.репс 2004

гост 31805-2012

№2216сб.репс 2004

№151сб.репс 2004

№629сб.репс 1994

гост 31805-2012

№75сб.репс 1994

№43сб.репс 2004

№309сб.репс 1994

№472сб.репс 1994

627/94

гост 31805-2012

Компот из смеси сухофруктов витаминиз.		200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	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	0
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	9
ИТОГО за 5-ый день			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		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.печ. 1994
Макаронные отварные со слив мас с сыром		200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54	№397 сб.печ. 2004
Какао на молоке		40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14 сб.печ.2004
Масло сливочное			18,9	23,57	83,18	568,46	0,11	1,6	0,05	0,13	168,11	68	10,91	0,84	
Обед															
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.печ. 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	№80/273 сб.печ.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.печ. 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	№468 сб.печ.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.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	гост31805-2012
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	
ИТОГО за 6-ый день			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		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	№2216 сб.печ. 2004
Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом.		200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136 сб.печ.2004
Чай с сахаром.		10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151 сб.печ. 2004
Сыр		40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный.			21,44	20,32	75,92	526,44	0,19	7,52	0,05	0,53	475,11	209,00	62,71	1,54	
Обед															
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	№128/110,2 сб.печ.2004
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	№96 сб.печ.2003
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	№508 сб.печ.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	гост31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.		20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	
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	
ИТОГО за 7-ый день			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		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	№255 сб.печ.2004
Омлет натуральный с зеленым горошком		200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629 сб.печ. 1994
Чай с лимоном и сахаром		10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14 сб.печ.2004
Масло сливочное		40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный.			21,57	22,3	87,96	639	0,245	2,16	0,56	6,19	156,72	9,55	33,16	4,81	
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
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	№13/110,2 сб.печ.2004

№79сб.рпс 2004														
№19 сб.рпс 2004														
627/94														
гост31805-2012														
№2216сб.рпс 2004														
№136сб.рпс 2004														
гост31805-2012														
№14сб.рпс 2004														
№76 сб.рпс 1994														
№88/273/332,2сб.рпс 2004														
№325 сб.рпс 1994														
№315сб.рпс 2004														
528 сб.рпс 1994														
№508сб.рпс 2004														
гост31805-2012														
№427сб.рпс 1981														
№136сб.рпс 2004														
гост31805-2012														
№151сб.рпс 2004														
№342сб.рпс 2004														
№75/173/332,2сб.рпс 2004														
627/94														
гост31805-2012														
100/50	15,80	14,3	16,50	24,1,80	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83		
Макаронны 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		
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 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		
9-ый день	59,04	61,7	227,79	1639,68	0,345	12,25	0,62	6,47	259,31	163,85	121,67	7,77		
Завтрак														
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		
Каша молочная манная со сливочным маслом.														
200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54		
Чай с сахаром.														
40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0		
Хлеб пшеничный в/с йодированный.														
10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02		
Масло сливочное														
Обед	17,06	24,11	72,25	587,38	0,21	7,42	0,05	0,57	343,49	145	56,18	1,34		
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		
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		
Котлета рыбная Любительская														
100	10,25	9,1	11,53	234,08	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74		
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		
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		
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 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 9-ый день	35,40	35,22	119,89	1050,87	0,29	20,47	0,49	0,40	204,78	159,25	54,94	4,62		
10-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		
Завтрак														
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		
Биточки пшеничные с творогом со сущ. молоком														
200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54		
Чай с сахаром.														
40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0		
Хлеб пшеничный в/с йодированный.														
10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15		
Сыр														
20/21	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		
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		
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 10-ый день	29,85	27,82	100,67	881,52	0,174	20,73	0,01	2,43	56,25	120	100,4	6,67		
	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.  Ю. А. Кононенко.
Технолог:  О.Н.Фенькив.
Бухгалтер:  Г.Н.Бондарева