

Согласовано:
Директор МОБУ "Школа №10" г. Владивосток

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



Десятидневное меню
"Обеспечение разнообразным питанием обучающихся в 5-11 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 в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2021-2022 год.

Наименование блюда.	Выход	цена	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
1-ый день															
Тефтели мясные в соусе.	100/50		20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№79сб.репс 2004
Макароны 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	№19 сб.репс 2004
Чай с сахаром.	200		0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.репс2004
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		0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.репс2004
Итого:			32,9	32,76	109,87	732,5	0,083	6,495	30,05	0,13	36,406	75,3	13,8	1,747	
2-ой день															
Икра морковная	100		0,89	4,80	4,67	133,56	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№75 сб.репс, 1994
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	№309сб.репс 1994
Картофельное пюре	180		4,65	5,93	38,84	226,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№831сб.репс 2004
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.репс 1994
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:			27,44	24,13	96,33	784,26	0,136	3,56	0,04	0,2	139,88	27,2	31,4	2,423	
3-ой день															
Каша молочная рисовая с маслом сливоч	250/5		15,83	13,8	45,63	353,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№2216сб.репс 2004
Чай с сахаром.	200		0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.репс2004
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		0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.репс2004
Итого:			21,51	21,55	80,28	577,70	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	57,35	132,00	1,31	
4-ый день															
Витнегрет 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	№60 сб.репс, 1994
Тефтели мясные в соусе.	100/50		20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№79сб.репс 2004
Греча- духовая на сливочном масле	180/5		6,30	1,80	19,40	168,47	0,21	0	0	0	14,235	0	0	4,545	№690сб.репс, 1981
Кисель плодово-ягодный витаминиз	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:			34,83	32,50	98,26	783,36	0,27	10,50	30,00	0,10	46,18	41,80	13,90	6,39	
5-ый день															
Салат из белокочанной капусты с растит маслом	100		1,6	7,6	5,3	94,3	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№81 сб.репс 1985

		230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74	№104сб.реп.2004
-ОВ С МЯСОМ															№508сб.реп.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:			21,83	23,65	95,03	692,55	0,182	4,76	60	0,14	91,03	54,33	63,38	4,98	
6-ый день															
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.реп.1994
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.реп.1994
Макароньы 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	№19 сб.реп.2004
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.реп.1994
Чай с сахаром.		200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.реп.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:			26,26	19,52	97,62	652,63	0,158	14,29	0,41	0,26	106,97	131,75	29,5	2,7	
7-ый день															
Салат из огурца консервир. с луком и раст. маслом.		100	0,84	0	0,57	4,8	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05	№96сб.реп.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	№508сб.реп.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:			20,73	19,18	87,03	702,4	0,124	13,03	0,01	0,03	69,59	57	74,4	6,83	
8-ый день															
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.реп.1994
Омлет натуральный с зеленым горошком		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	№255сб.реп.2004
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	№62сб.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
Итого:			23,24	23,70	97,17	697,87	0,26	3,36	0,56	6,28	186,72	27,55	56,36	5,19	
9-ый день															
Икра свекольная		100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб.реп.1994
Котлета рыбная Любительская		100	10,25	9,1	11,53	234,08	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74	№325 сб.реп.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	№315сб.реп.2004
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.реп.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	№508сб.реп.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:			26,34	27,33	110,54	879,13	0,25	6,10	0,44	0,30	165,87	75,25	34,90	3,78	
10-ый день															
Салат из огурца консервир. с луком и раст. маслом.		100	0,84	0	0,57	16	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05	№342сб.реп.2004
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	№136сб.реп.2004
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 йодированный, пшенич.- ржаной.		20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	
Итого:			19,33	18,88	71,43	649,8	0,084	19,03	0,01	0,03	49,69	57	74,4	6,31	

ИП Кононенко Ю.А.  Ю.А.Кононенко.
 Технололг:  О.Н. Фенькив
 Бухгалтер:  Г.Н. Бондарева