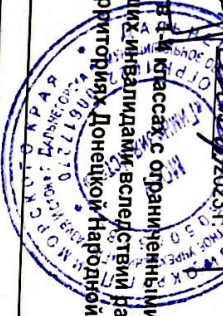


Сотласовано:

Директор МОБУ СОШ № 1

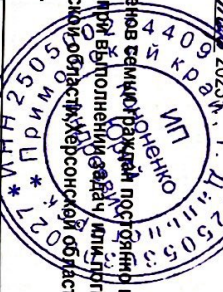
*Сотласова*



Утверждено:

И.П. Кононенко Ю.А. Кононенко

*Ю.А. Кононенко*



Десятидневное меню

на одного обучающегося в 4 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида, членов семей граждан, постоянно проживающих на территории Приморского края ставших инвалидами вследствие ранения, контузии, увечия или заболевания, полученных при выполнении задач или приписки в ходе специальной военной операции на территории Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Харьковской области и Украины в МОБУ 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.		Mg мг.		Fe мг.		
		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.													
<b>1-ый день</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Каша молочная манная со сливочным маслом.	200/5	10,24	15,36	36,92	283,50	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													
Молоко	200	15,94	24,11	70,57	516,50	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135,00	54,35	1,31													
<b>Обед</b>																										
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													
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05													
Голубцы ленивые	190	12,60	9,85	19,30	283,30	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74													
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													
<b>ИТОГО 1-ый день</b>		47,90	47,03	158,82	1256,03	0,46	21,24	60,06	2,14	464,61	280,53	150,73	7,52													
<b>2-ой день</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом.	200/5	10,24	15,36	36,92	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													
Молоко	200	19,12	20,62	74,24	449,1	0,184	3,125	0,049	0,475	466,18	213,2	67,8	1,7													
<b>Обед</b>																										
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1													
Суп картофельный с горохом и колбасой.	250/15	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58													
Тертель или мяса кур в соусе	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847													
Макаронны 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													
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													
<b>ИТОГО 2-ой день</b>		52,73	53,93	192,37	1260,5	0,277	18,81	30,08	0,695	547,086	306,1	157,21	6,407													
<b>3-ий день</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75													
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02													

...инициала, фамилия, отчество, дата рождения и место рождения

Чай с сахаром.																								
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	0	11,6	0	0	0,35	0	0	0,33							
Молоко	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		15,94	20,11	70,57	486,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31											
Обед	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2											
Салат из зеленого горошка																								
Шти из свежей капусты с мясом и сметаной	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18											
Рыба тушеная с овощами	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											
Картофельное пюре	130	9,40	7,70	8,50	147,70	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698											
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,325											
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06											
	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0											
<b>ИТОГО 3-ой день</b>		<b>29,98</b>	<b>23,48</b>	<b>113,025</b>	<b>734,09</b>	<b>0,208</b>	<b>18,59</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>167,285</b>	<b>89,2</b>	<b>24,04</b>	<b>3,303</b>											
<b>4-ий день</b>		<b>45,92</b>	<b>43,59</b>	<b>183,595</b>	<b>1220,59</b>	<b>0,398</b>	<b>25,97</b>	<b>0,1</b>	<b>0,75</b>	<b>499,065</b>	<b>224,2</b>	<b>78,39</b>	<b>4,613</b>											
<b>Завтрак</b>																								
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом																								
Чай с лимоном и сахаром	200/5	12,26	7,75	29,81	264,16	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75											
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8											
	40	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	0,075	135	75	5,25	0,15											
Молоко	200	21,14	13,01	68,13	459,76	0,18	3,13	0,05	0,48	466,18	213,20	67,80	1,70											
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2											
<b>Обед</b>																								
Литра овощная	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 макаронными изделиями с курицей	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05											
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											
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											
<b>ИТОГО за 4-ый день</b>		<b>30,15</b>	<b>26,51</b>	<b>102,51</b>	<b>756,79</b>	<b>0,23</b>	<b>7,95</b>	<b>52,05</b>	<b>1,55</b>	<b>123,29</b>	<b>149,18</b>	<b>105,44</b>	<b>4,43</b>											
<b>5-ый день</b>		<b>51,29</b>	<b>39,52</b>	<b>170,64</b>	<b>1216,55</b>	<b>0,41</b>	<b>11,08</b>	<b>52,10</b>	<b>2,03</b>	<b>589,47</b>	<b>362,38</b>	<b>173,24</b>	<b>6,13</b>											
<b>Завтрак</b>																								
Каша "Янгтарная" (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											
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,35											
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											
Молоко	200	13,9	20,55	72,45	525	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31											
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2											
<b>Обед</b>																								
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1											
Суп картофельный с крутой (режечка) с курицей	15/250	7,92	8,75	14,53	131,80	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84											
Тертые мясные в соусе.	90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847											
Гороховое пюре	150	9,50	3,50	56,50	224,00	0,01	0	0	0	104,5	65	96,4	62											
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											
<b>ИТОГО за 5-ый день</b>		<b>37,02</b>	<b>34,11</b>	<b>136,91</b>	<b>779,93</b>	<b>0,153</b>	<b>24,865</b>	<b>30,05</b>	<b>0,2</b>	<b>206,696</b>	<b>162,9</b>	<b>158,24</b>	<b>65,747</b>											
		<b>50,92</b>	<b>54,66</b>	<b>209,36</b>	<b>1304,93</b>	<b>0,343</b>	<b>32,245</b>	<b>30,1</b>	<b>0,71</b>	<b>538,476</b>	<b>297,9</b>	<b>212,59</b>	<b>67,057</b>											

6-ый день													
Завтрак													
Макаронь отварные со сливочным маслом и сыром	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Какао на молоке	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
Сыр	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	152,94	0	0	0,54	
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
Молоко	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
	200	21,45	19,78	77,63	494,04	0,104	1,705	0,049	0,095	300,71	140	16,16	0,97
Обед		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	252,8	182	28	0,2	
Свекла с сыром													
Суп картофельный с горошей.	60	0,32	0,04	1,12	44,60	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Гречка по-купечески с мясом	250/15	7,92	8,75	14,53	131,80	0,02	8,34	0,01	37,56	25	31,65	1,39	
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	190	13,40	10,75	18,80	282,10	0,05	12,54	0,01	36,04	54	73	5,72	
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,16	0	0	0	
	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
<b>ИТОГО за 6-ый день</b>		<b>28,40</b>	<b>19,94</b>	<b>82,99</b>	<b>671,49</b>	<b>0,11</b>	<b>24,38</b>	<b>0,02</b>	<b>76,91</b>	<b>84,20</b>	<b>108,65</b>	<b>7,29</b>	
<b>7-ый день</b>		<b>49,85</b>	<b>39,72</b>	<b>160,62</b>	<b>1165,53</b>	<b>0,22</b>	<b>26,09</b>	<b>0,07</b>	<b>377,62</b>	<b>224,20</b>	<b>124,81</b>	<b>8,26</b>	
Завтрак													
Каша молочная манная со сливочным маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	7,28	6	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	75,47	16,3	114,97	0,28	
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	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	0,35	0	0	0	
	200	23,12	17,86	81,24	534,90	0,21	7,53	0,12	404,85	148,30	169,32	1,57	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	252,8	182	28	0,2	
Обед													
Салат из огурца 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
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	38,91	84	20,04	0,94	
Плов с мясом	190	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	51,38	42,18	53,24	2,98	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	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	0,35	0	0	0	
		25,6	23,95	105,95	687,27	0,214	15,81	52,05	123,84	129,18	74,68	4,93	
<b>ИТОГО за 7-ый день</b>		<b>48,72</b>	<b>41,81</b>	<b>187,19</b>	<b>1222,17</b>	<b>0,42</b>	<b>23,44</b>	<b>52,17</b>	<b>528,69</b>	<b>277,48</b>	<b>244,00</b>	<b>6,50</b>	
8-ый день													
Завтрак													
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	9,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	105,43	18,72	0,26	2,99	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	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	0,35	0	0	0,15	
	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	
Сыр	200	18,18	16,51	81,45	544,61	0,188	2,135	0,429	4,625	254,18	99,92	13,71	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	252,8	182	28	0,2	
Обед		1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	32,4	21	23,2	0,4	
Икра моржовая	60												
Свекольник с мясом и сметаной	250/15/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	37,56	25	31,65	1,39	
Тефтели мясные в соусе.	90/50	9,48	9,8	9,94	163,10	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	
Макаронь отварные со сливочным маслом	150/5	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	12,42	65	10,91	0,28	
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	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	0,35	0	0	0	

ИТОГО за 8-ый день													
9-ый день	29,37	31,05	117,255	849,81	0,1	10,09	0,063	0,28	101,49	147	85,62	2,9	
Завтрак	47,55	47,56	198,705	1394,42	0,288	12,225	0,492	4,905	355,67	246,92	99,33	6,84	
Обед													
Икра овощная	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом.	200/5	10,24	11,36	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	0,35	0	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
Молоко	200	15,94	20,11	70,57	486,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31
Итого за 10-ый день	Б	Ж	У	К	В1 мг. <td>С мг. <td>А мг. <td>Е мг. <td>Са мг. <td>Р мг. <td>Мг мг. <td>Fe мг. </td></td></td></td></td></td></td>	С мг. <td>А мг. <td>Е мг. <td>Са мг. <td>Р мг. <td>Мг мг. <td>Fe мг. </td></td></td></td></td></td>	А мг. <td>Е мг. <td>Са мг. <td>Р мг. <td>Мг мг. <td>Fe мг. </td></td></td></td></td>	Е мг. <td>Са мг. <td>Р мг. <td>Мг мг. <td>Fe мг. </td></td></td></td>	Са мг. <td>Р мг. <td>Мг мг. <td>Fe мг. </td></td></td>	Р мг. <td>Мг мг. <td>Fe мг. </td></td>	Мг мг. <td>Fe мг. </td>	Fe мг.	
Икра овощная	60	1,06	5,80	5,60	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	9,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Котлета рыбная Любительская	90	8,2	3,95	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	26,69	209,70	0,03	0	0	1,365	0	0	0,525	
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
Компот из смеси сухофруктов.	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	0,35	0	0	0	
Итого за 9-ый день	31,47	25,91	103,01	722,47	0,27	20,36	0,49	0,40	183,23	159,25	54,94	4,47	
Итого за 9-ый день	47,41	46,02	173,58	1208,97	0,46	27,74	0,54	0,91	515,01	294,25	109,29	5,78	
10-ый день													
Завтрак	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	12,26	7,75	29,81	264,16	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	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
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Молоко	200	21,14	13,01	68,13	459,76	0,184	3,125	0,049	0,475	466,18	213,2	67,8	1,7
Итого за 10-ый день	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	
Обед													
Салат из зеленого горошка	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Рагу овощное с курицей	190	9,20	14,82	36,28	312,60	0,08	12,94	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2
Суп картофельный с горохом и курицей	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,16	0	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	
Итого за 10-ый день	24,38	23,06	101,58	728,52	0,142	21,63	0,07	2,48	81,91	19,2	84,9	4,96	
Итого за 10-ый день	45,52	36,07	159,71	1188,28	0,326	24,755	0,119	2,955	548,09	232,4	152,7	6,66	
ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ													
ИП Кононенко Ю.А.	487,80	449,90	1804,59	12437,97									
ИП Кононенко Ю.А.	47,46	48,1	179,87	1261,77									
Технолог:													
О.Н.Фенькив.													
Бухгалтер:													
Л.Е.Макрицкая													