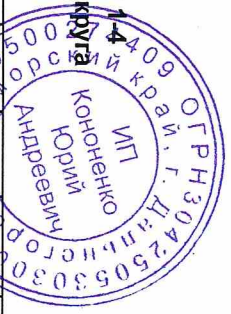




Десятидневное меню
"Обеспечение одноразовым питанием и
кисломолочными продуктами обучающихся 1-4
в МОБУ СОШ Дальнегородского городского округа
на 2022 - 2023 год



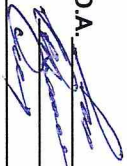
Наименование блюда.	Выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Р мг.	Мг мг.	Р мг.	Fe мг.
1-ый День													
Каша молочная манная с маслом сливоч	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		15,94	20,11	70,57	516,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	54,35	135	1,31
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		21,74	26,51	79,97	634,5	0,27	8,58	30,05	0,51	584,58	236,35	163	1,51
2-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
Тефтели мясные в соусе.	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,5	30	0	8,536	0	0	0,847
Макаронь 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 витаминизир.	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 завтрак:		25,41	26,51	105,13	632,92	0,07	10,50	30,01	0,12	44,37	78,90	52,71	2,13
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		31,21	32,91	114,53	750,92	0,15	11,70	60,01	0,12	297,17	260,90	80,71	2,33
3-ой День													
Каша молочная гречневая со сливоч маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75
Чай с лимоном и сахаром	200/7	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.		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого завтрак:		19,12	16,62	74,24	449,10	0,18	3,13	0,05	0,48	466,18	65,80	215,20	1,70
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2

4-ой 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	№10465 рец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№13665 рец 2004
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	гос31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	7,5	0,15	№15165 рец 2004
Итого завтрак:		17,83	17,56	67,24	480,55	0,134	1,06	52,039	0,375	206,68	78,83	146,34	9,51	
Молоко														
	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40065 рец 2004
Итого:		23,63	23,96	76,64	598,55	0,214	2,26	82,039	0,375	459,48	260,83	174,34	9,71	
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	№11665рец2004
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№62965 рец 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	гос31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02	№146рец2004
Итого завтрак:		13,7	20,85	76,25	526	0,19	3,02	0,05	0,51	333,58	60,55	143,2	1,57	
Молоко														
	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40065 рец 2004
Итого:		19,5	27,25	85,65	644	0,27	4,22	30,05	0,51	586,38	242,55	171,2	1,77	
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 об рец, 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	№839765 рец 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	№146рец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос31805-2012
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	№40065 рец 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 Манная с маслом сливоч	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№221665рец 2004
Запеканка из творога со ступенным молоком	50/10	2,28	3,10	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28	№469 об рец 2005
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13665рец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос31805-2012
Итого завтрак:		18,12	14,96	81,24	534,90	0,21	7,63	0,12	0,40	404,85	70,65	246,97	1,57	
Молоко														
	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40065 рец 2004
Итого:		23,92	21,36	90,64	652,90	0,29	8,83	30,12	0,40	657,65	252,65	274,97	1,77	
8-ой день														
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	9,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99	№25566рец2004
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№62965 рец 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	гос31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	7,5	0,15	№15165 рец 2004
Итого завтрак:		18,18	16,51	81,45	544,61	0,188	2,14	0,429	4,625	254,18	30,17	83,46	3,94	

Итого:		23,98	22,91	90,85	662,61	0,268	3,34	30,429	4,625	506,98	212,17	111,46	4,14
9-ой день													
Котлета рыбная любительская	80	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	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	11,7	54,25	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
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
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 завтрак:		21,445	20,47	88,19	545,33	0,216	4,79	0,44	0,21	114,315	14,7	54,25	3,245
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		27,245	26,87	97,59	663,33	0,296	5,99	30,44	0,21	367,115	196,7	82,25	3,445
10-ой день		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Мг мг.	Р мг.	Fe мг.
Рагу овощное с курицей	180	9,20	14,82	36,28	312,60	0,08	12,9	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
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:		18,28	19,78	70,8	507,2	0,114	19	0,089	2,315	189,01	5,25	119,2	2,89
Молоко	200	5,8		9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Итого:		24,08	19,78	80,2	625,2	0,194	20,2	30,089	2,315	441,81	187,25	147,2	3,09

№325 с6 рец 1994
№315с6рец2004
528 с6 рец 1994
№508с6 рец 2004
№14с6рец2004
гост31805-2012
№400с6 рец 2004
№342с6рец 2004
№136с6рец2004
№151с6 рец 2004
гост31805-2012
№400с6 рец 2004

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





на одного обучающегося в 1-й класс с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида в МБОУ СОШ Дзятковской районной администрации на 2022-2023 год.

Десятидневное меню

Дневное меню в МБОУ СОШ Дзятковской районной администрации на 2022-2023 год.

И.П. Кононенко
21.02.2022 г.



Наименование блюда.	Выход	1-ый день			2-ой день			В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	№
		Б	Ж	У	Б	Ж	У									
1-ый 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	№2216сбпел, 2004		
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбпел, 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	№14сбпел, 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	№14сбпел, 2004		
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	№400сб пел, 2004		
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	№7124сбпел, 2004/94		
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	№88/273, 332, 2сбпел, 2004		
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	№104сб пел, 2004		
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	№508сб, пел, 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	№131805-2012		
Итого 1-ый день		43,89	49,96	164,94	1252,77	0,42	29,50	52,10	0,89	459,52	271,58	135,63	6,55			
2-ой день																
Завтрак																
Каша молочная пшеничная 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	№2216сбпел, 2004		
Чай с лимоном и сахаром	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб пел, 2004		
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	№629сб пел, 1994		
Молоко	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	№131805-2012		
Обед																
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№60 сб пел, 1994		
Суп картофельный с горохом и колбасой.	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	№66/15сбпел, 2004		
Тертая мякоть в соусе.	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№9сб пел, 2004		
Макаронные 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	№19 сб пел, 2004		
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,35	0	0	0	№27/94		
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	№131805-2012		
Итого 2-ой день		52,73	53,93	192,37	1260,5	0,277	18,81	30,08	0,695	547,086	306,1	157,21	6,407			
3-ий день																
Завтрак																
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	№2216сбпел, 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	№14сбпел, 2004		

Итого за 4-ый день														
Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.			
40	5,4	0,4	19,52	39,00	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31		
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	15,94	20,11	70,57	486,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	№400065 пел. 2004	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4										
Обед	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	4	0,18	№10 05 пел. 2010	
Салат из зеленого горошка	250/15/5	6,31	8,04	12,42	164,93	0,09	7,7	0	2,4	18	63	0,9	№98/273/332,250пел.3004	
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной	80/50	9,40	7,70	8,50	147,70	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0,698	№30905 пел. 1994	
Рыба тушеная с овощами	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	1,365	0	0	0,525	№472 05 пел. 1994	
Картофельное пюре	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 05 пел. 1994
Соус красной основной	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508065 пел. 2004
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	29,73	25,73	119,13	766,11	0,288	16,27	0,4	2,64	153,875	122,45	41,7	4,413		
Итого за 3-ой день	45,67	45,84	189,7	1252,61	0,478	23,65	0,45	3,15	485,655	257,45	96,05	5,723		
Итого за 4-ый день														
Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.			
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	№257 05 пел. 1994	
Запеканка	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№82905 пел. 1994	
Чай с лимоном и сахаром	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012	
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	1,35	7,5	5,25	0,15	№151 05 пел. 2004
Сыр	200	2,14	13,01	68,13	459,76	0,18	3,13	0,05	0,48	466,18	213,20	67,80	1,70	№400065 пел. 2004
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	252,8	182	28	0,2		
Обед	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 05 пел. 1994
Икра овощная	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№83/121 05 пел. 2004
Суп картофельный с макаронными изделиями 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	№104 05 пел. 2004
Плов с мясом	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,16	0	0	0	0	627/94
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0	гос.31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	30,15	26,51	102,51	756,79	0,23	7,95	0,25	1,55	123,29	149,18	105,44	4,43		
Итого за 4-ый день	51,29	39,52	170,64	1216,55	0,41	11,08	0,45	2,03	589,47	362,38	173,24	6,13		
Итого за 4-ый день														
Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.			
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	№11 05 пел. 2004	
Запеканка	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	11,6	0	0	0,54	№136 05 пел. 2004	
Каша "Янтарная" (из пшена) с яблоками и сливоч. маслом.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012	
Чай с сахаром.	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14 05 пел. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	13,9	20,55	72,45	525	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	№400065 пел. 2004	
Масло сливочное	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	252,8	182	28	0,2		
Молоко														
Обед	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	22,9	13,9	41,8	1	№60 05 пел. 1994	
Винегрет овощной	250/15/5	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	0,84	№88/273,332,250пел.2004	
Ци из свежей капусты с мясом и сметаной	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0,847	№79 05 пел. 2004	
Тертые мясные в соусе.	150	9,50	3,50	56,50	224,00	0,01	0	0	104,5	65	96,4	62	№468 05 пел. 1994	
Гороховое пюре	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	31,5	0	0	1,06	№508 05 пел. 2004	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012	
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	38,16	33,25	130,725	819,87	0,153	24,865	30,05	0,2	206,696	162,9	158,24	65,747		

ИТОГО за 5-ый день																
6-ый день	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.				
Завтрак	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 об. пед., 1994		
Макаронные отварные со сливочным маслом и сыром	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	152,94	0	0	0,54	№397/65 пед., 2004			
Какао на молоке	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	2,4	3	0	0,02	№1469пед/2004			
Масло сливочное	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	рос/31805-2012			
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200	18,07	23,57	77,76	532,44	0,11	1,6	0,05	168,11	68	10,91	0,84	№40005 пед., 2004			
Молоко		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	252,8	182	28	0,2				
Обед	60	0,32	0,04	1,12	44,60	0,012	3,5	0	2,8	5,2	4	0,18	№29 сб. пед., 1994			
Свекла с сыром	250/15	7,92	8,75	14,53	131,80	0,02	8,34	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№4365 пед., 2004			
Суп картофельный с горбушей.	80	8,40	9,45	4,00	136,90	0,076	0,44	0	71,2	0	0	0,59	№416 об. пед., 1994			
Котлета мясная	150/5	3,65	5,37	26,69	209,70	0,03	0	0	1,365	0	0	0,525	№31569пед/2004			
Рис отварной со сливочным маслом	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05	528 об. пед., 1994			
Соус красный основной	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94			
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	рос/31805-2012			
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.		29,55	26,11	96,91	774,82	0,20	16,63	0,41	120,94	84,45	47,35	3,74				
		47,62	49,68	174,67	1307,26	0,31	18,23	0,46	289,05	152,45	58,26	4,58				
ИТОГО за 6-ый день																
7-ый день	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.				
Завтрак	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	317,43	132	54,35	0,75	№221669пед., 2004			
Каша молочная манная со сливочным маслом.	50/10	7,28	6	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	75,47	16,3	14,97	0,28	№469 об. пед., 2005			
Запеканка из творога со ступенным молоком	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	11,6	0	0	0,54	№13659пед/2004			
Чай с сахаром.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	рос/31805-2012			
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200	23,12	17,86	81,24	534,90	0,21	7,63	0,12	404,85	148,30	169,32	1,57	№40005 пед., 2004			
Молоко		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	252,8	182	28	0,2				
Обед	60	1,68	0	1,14	5,6	0,004	0,49	0	1,7	3	1,4	0,05				
Салат из огурца консервирован с луком и растит. маслом	250/15/5	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	38,91	84	20,04	0,84	№1281/101332,269пед/2004			
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	180	10,09	14,32	28,43	372,00	0,05	12,54	0,01	36,04	54	7,3	5,72	№6659пед/2003			
Жаркое - по домашнему	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	31,5	0	0	1,06	№5086 об. пед., 2004			
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	рос/31805-2012			
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.		25,6	25,67	101,66	773,32	0,164	27,4	0,06	108,5	141	94,44	7,67				
		48,72	43,53	182,90	1308,22	0,37	35,03	0,18	513,35	289,30	263,76	9,24				
ИТОГО за 7-ый день																
8-ый день	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.				
Завтрак	150	9,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	105,43	18,72	0,26	2,99	№25569пед/2004			
Омлет натуральный с зелеными горошком	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№62965 пед., 1994			
Чай с лимоном и сахаром	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	рос/31805-2012			
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	135	7,5	5,25	0,15	№1516 пед., 2004			
Сыр	200	18,18	16,51	81,45	544,61	0,188	2,135	0,429	254,18	99,92	13,71	3,94	№40005 пед., 2004			
Молоко		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	252,8	182	28	0,2				
Обед	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	32,4	21	23,2	0,4	№75 об. пед., 1994			
Икра морковная	250/15/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№131/1/101332,269пед/2004			
Свекольный с мясом и сметаной	80/50	9,48	9,8	9,94	163,10	0,02	0,55	0,003	18,6	36	19,86	0,83	№7965 пед., 2004			
Тертели мясные в соусе.																

Макароны отварные со сливочным маслом	200	1,36	0	29,02	116,19	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	0	0	0,18		
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,1	10,09	0,063	0,28	101,49	147	85,62	2,9					
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.		29,37	31,05	117,255	849,81	0,288	12,225	0,492	4,905	355,67	246,92	99,33	6,84					
ИТОГО за 8-ый день		47,55	47,56	198,705	1394,42													
9-ый день		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.					
Завтрак	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					
Каша молочная пшенная 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	200	15,94	20,11	70,57	486,5	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					
Молоко																		
Обед	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4					
Икра овощная	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					
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	80	8,2	3,95	9,22	187,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59					
Котлета рыбная Любительская	150/5	3,65	5,37	26,69	209,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525					
Рис отварной со сливочным маслом	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					
Соус красный основной	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06					
Компот из смеси сухофруктов.	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.		31,47	25,91	103,01	722,47	0,27	20,36	0,49	0,40	183,23	159,25	54,94	4,47					
		47,41	46,02	173,58	1208,97	0,46	27,74	0,54	0,91	515,01	294,25	109,29	5,78					
ИТОГО за 9-ый день		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.					
10-ый день		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.					
Завтрак	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					
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	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.	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	1,35	7,5	5,25	0,15					
Сыр	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					
Молоко		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2					
Обед	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18					
Салат из зеленого горошка	190	9,20	14,82	36,28	312,60	0,08	12,94	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2					
Рагу овощное с 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					
Суп картофельный с горохом и колбасой.	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.		24,38	23,06	101,58	728,52	0,142	21,63	0,07	2,48	81,91	19,2	84,9	4,96					
		45,52	36,07	169,71	1188,28	0,326	24,755	0,119	2,955	548,09	232,4	152,7	6,66					
ИТОГО за 10-ый день		Б	Ж	У	К													
ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		482,45	465,91	1820,38	12734,45													
ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ		47,46	48,1	179,87	1261,77													
ИП Кононенко Ю.А.																		
Технолог:																		
Бухгалтер:																		

росг31805-2012

№2216обред,2004

№1386обред,2004

росг31805-2012

№14обред,2004

№4006б ред,2004

№76 об ред,1994

№88/73/332,26бред,2004

№325 об ред,1994

№315обред,2004

528 об ред,1994

№508об ред,2004

росг31805-2012

№257 об ред,1994

№629об ред,1994

росг31805-2012

№151об ред,2004

№4006б ред,2004

№10 об ред,2010

№342обред,2004

№661/5обред,2004

627/94

росг31805-2012



Сотгараев Д.С. 5.05.08
 Директор МБОУ СОШ № 12
 МБОУ СОШ № 12
 МОБУ СОШ № 12
 МОБУ СОШ № 12
 МОБУ СОШ № 12

Утверждаю:
 И.П. Кононенко Ю.А.
 "21" 05 2022 г.
 Ю.А. Кононенко /

Десятидневное меню
 "Обеспечение одноразовым питанием обучающихся в 5-11
 классах из многодетных семей, из семей имевших
 среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума
 из семей находящийся в сложной жизненной ситуации, из числа
 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
 в МБОУ СОШ Дальнегорского городского округа Юрий
 Андреевич
 на 2022-2023 год.

Наименование блюда.	Выход	Цена	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
1-ый день														
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич. - ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0	0,35	0	0	0
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0	0,02
Итого:		18,93	23	74,26	600,45	0,14	7,26	60,04	0,11	70,73	52,13	59,38	4,3	
2-ой день														
Винегрет 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	
Тертелги 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	
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 витаминиз	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	0,27/94
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич. - ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	0
Итого:		35,65	35,75	131,96	851,39	0,073	10,495	30,01	0,12	45,466	114,1	27,7	2,187	
3-ой день														
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	
Картофельное пюре	180	4,65	5,93	38,84	226,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	5,25	75	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 йодирован, пшенич. - ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	
Итого:		30,03	23,79	91,66	687,10	0,12	2,47	0,04	0,08	242,48	11,45	83,20	2,17	
4-ый день														
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74	
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 йодирован, пшенич. - ржаной.	20/20	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	5,25	75	0,15	
Итого:		22,31	20,21	74,13	570,85	0,13	7,37	60,04	0,08	203,33	54,38	134,38	4,43	
5-ый день														
Каша "Янтарная"(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 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	

№116сбредц2004
 №136сбредц2004
 №131805-2012
 №151сб редц 2004
 №116сбредц2004
 №629сб редц 1994

Наименование	Единица измерения	Количество	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В9	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Fe	Стандарт
Итого:			13,70	19,85	76,25	517,20	0,19	3,02	0,05	0,51	333,58	141,20	62,55	1,57
6-ый день														
Свежета 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
Котлета мясная		100	10,50	11,8	6,10	171,76	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59
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
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
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 йодирован, пшенич.- ржаной.		20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого:			26,26	19,52	97,62	652,63	0,158	14,29	0,41	0,26	106,97	131,8	29,5	2,7
7-ый день														
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
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров.		200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0,04	31,5	0	0	1,06
Масло сливочное		10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
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:			19,99	26,43	86,59	763,6	0,13	12,54	0,05	0,13	70,29	57	73	6,8
8-ый день														
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
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	0,105	0,039	0,075	1,35	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:			24,95	18,51	87,83	600,60	0,24	2,27	0,56	6,16	289,32	11,80	108,16	4,94
9-ый день														
Котлета рыбная Любительская		100	9,45	5,2	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
Масло сливочное		10	0,10	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.		20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого:			23,87	21,03	101,33	811,46	0,24	4,90	0,44	0,21	135,87	57,25	11,70	3,40
10-ый день														
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
Чай с сахаром.		200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Сыр		10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	1,35	5,25	75	0,15
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.		20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого:			21,97	23,34	70,86	670,2	0,084	18,645	0,049	0,095	182,99	59,25	148	6,41

ИП Кононенко Ю.А.

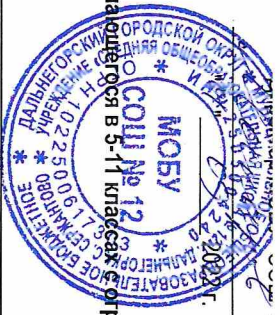
Технолог:  О.Н. Фенькив

Бухгалтер:  Г.Н. Бондарева

Ю.А.Кононенко.

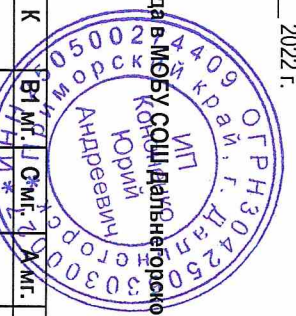
О.Н. Фенькив

Г.Н. Бондарева



на одного обучающегося в 5-11 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида в МОБУ СОШ №12 г. Дзержинского городского округа на

Десятидневное меню
2022-2023 год.



Наименование блюда.	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
1-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 манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
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
Обед													
Салат из сырых овощей	100	1,6	7,6	7,28	94,3	0,024	3,97,2	0	0,28	5,6	10,2	8	0,36
Ци 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
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Компот из смеси сухофруктов витаминизир.	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 1-ый день		47,95	52,65	177,61	1451,67	0,44	23,05	60,10	0,95	476,23	288,33	143,60	7,34
2-ой день													
Завтрак		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.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
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
Обед													
Винегрет 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
Суп картофельный с горохом и колбасой.	250/1/0	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Тертеля 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
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 2-ой день		64,09	60,17	220,88	1579,85	0,297	18,85	30,08	0,755	559,896	351,3	134,03	6,497

Итого: 05 2022 г.

№7124фрел 2004/94
№889273,2сфрел2004
№104сфрел 2004
№508сфрел 2004
гос31805-2012
№60 сфрел 1994
№6715сфрел 2004
№79сфрел 2004
№19 сфрел 2004
627/94
гос31805-2012

Завтрак	Д	Л	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.		
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.	250/7	11,36	12,36	41,40	331,84	0,16	1,41	0,01	0,45	328,16	134	57,46	0,85	№2216сбфрел2004
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбфрел2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13сбсфрел2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0	№сг31805-2012
Обед														
Салат из зеленого горошка	100	0,37	1,74	6,27	40,75	0,024	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной	250/15/5	6,31	8,04	12,42	164,93	0,09	7,7	0	2,4	18	63	26	0,9	№96/273/332,2сбфрел3004
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 фел 1994
Картофельное пюре	180	4,9	6,05	48,5	196,2	0,03	0	0	1,365	0	0	0	0,525	№472 сб фел 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 фел 1994
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	№508сбс фел 2004
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	0	№сг31805-2012
ИТОГО 3-ой день		37,58	31,33	133,84	927,51	0,3	19,77	0,4	2,78	156,675	127,65	45,7	4,593	
		54,64	52,44	209,89	1492,35	0,5	27,18	0,45	3,34	499,185	264,65	103,16	6,003	
4-ий 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 сливоч маслом	250/5	13,16	8,35	29,81	282,18	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№2216сбфрел2004
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 фел 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0	№сг31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб фел 2004
Обед		22,04	13,61	68,13	477,78	0,20	3,17	0,05	0,54	477,89	223,20	69,63	1,73	
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	№76 сб фел 1994
Султ картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№83/121сбфрел2004
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74	№104сб фел 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,16	0	0	0	0	№2794
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	0	№сг31805-2012
ИТОГО за 4-ый день		33,16	33,01	113,14	900,56	0,23	8,26	60,05	1,55	128,29	156,13	111,58	5,19	
		55,20	46,62	181,27	1378,34	0,43	11,43	60,10	2,09	606,18	379,33	181,21	6,92	
5-ый день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч масл.	225/25/5	9,64	12,3	42,86	356,80	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№116сбфрел2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13сбсфрел2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0	№сг31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбфрел2004
Обед		15,34	21,05	77,51	589,80	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	
Винегрет 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 фел 1994
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	№89/273,2сбфрел2004
Тфтели мясные в соусе.	100/50	15,80	14,3	16,50	241,80	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83	№79сб фел 2004
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	№69-сбфрел1994

Наименование	Единица измерения	Среднее содержание										Вит. В1	С.Мг.	А.Мг.	Е.Мг.	Са.Мг.	Р.Мг.	Mг.Мг.	Fe.Мг.
		В	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.								
ИТОГО за 5-ый день		37,55	41,01	114,685	943,84	0,16	24,92	0,053	0,25	113,625	161,8	53,8	4,255						
6-ый день		52,89	62,06	192,195	1533,64	0,35	32,3	0,103	0,76	445,405	296,8	108,15	5,565						
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mг мг.	Fe мг.						
Макароньы отварные со слив мас с сыром	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						
Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	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						
		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						
Суп картофельный с горбушей.	250/1/5	6,51	3,74	19,13	140,30	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05						
Котлета мясная	100	10,50	11,8	6,10	171,76	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59						
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	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05						
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						
		31,63	23,79	115,19	835,88	0,26	14,09	0,41	1,59	122,38	145,45	44,70	3,40						
ИТОГО за 6-ый день		50,53	47,36	198,37	1404,34	0,37	15,69	0,46	1,72	290,49	213,45	55,61	4,24						
7-ый день																			
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mг мг.	Fe мг.						
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78						
Запеканка из творога со ступенным молоком	50/10	7,28	6	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28						
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						
		24,24	18,86	82,92	605,78	0,23	7,67	0,12	0,46	416,56	158,30	171,15	1,60						
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						
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						
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						
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						
		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		49,84	48,59	191,92	1481,90	0,39	35,07	0,18	0,59	525,06	299,30	265,59	9,27						
8-ый день																			
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mг мг.	Fe мг.						
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	1,07	11,95	49,51	405,00	0,205	0,52	0,52	6,08	140,57	0,35	24,96	3,99						
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	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	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						
		9,95	17,21	87,83	600,6	0,239	2,265	0,559	6,155	289,32	81,55	38,41	4,94						
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						
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						

ГОСТ 31805-2012

№274 с6.ред. 1994

№397 с6.ред. 2004

ГОСТ 31805-2012

№14 с6.ред. 2004

№29 с6.ред. 1994

№80/27 с6.ред. 2004

№41 с6.ред. 1994

№31 с6.ред. 2004

528 с6.ред. 1994

627/94

ГОСТ 31805-2012

№221 с6.ред. 2004

№469 с6.ред. 2005

№13 с6.ред. 2004

ГОСТ 31805-2012

№128/110 с6.ред. 2004

№6 с6.ред. 2003

№508 с6.ред. 2004

ГОСТ 31805-2012

№25 с6.ред. 2004

№629 с6.ред. 1994

№151 с6.ред. 2004

ГОСТ 31805-2012

№75 с6.ред. 1994

№131/110 с6.ред. 2004

