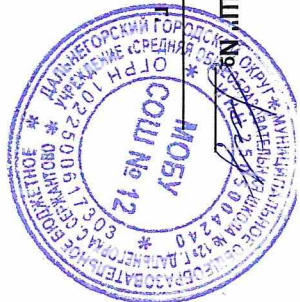


Утверждаю:
Директор МОБУ "СОШ № 12"

№ 10
2024



**"Обеспечение бесплатным одноразовым питанием и бесплатным молоком или
кисломолочными продуктами обучающихся 1-4 классов включительно
в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа
на 2024 - 2025 год**

Десятидневное меню

Наименование блюда.	Выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Мг мг.	Р мг.	Fe мг.
1-ый день													
Фрукты консервированные	60	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1
Каша молочная манная с маслом сливоч	200	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	15	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.	50	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Итого завтрак:		16.44	23.21	73.03	555.53	0.19	17.38	0.05	0.61	354.68	68.25	176.80	2.31
Снежок	200	5.8	6.4	9.4	118	0.08	1.2	30	0	252.8	182	28	0.2
Итого:		22.24	29.61	82.43	673.53	0.27	18.6	30.05	0.61	607.48	250.25	204.8	2.51
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
Тертая капуста в соусе.	90/50	12.10	17.96	13.30	163.10	0.033	0.5	30	0	8.536	0	0	0.847
Макаронные отварные со сливочным маслом	150	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 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.	25/25	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Итого завтрак:		25.65	26.91	106.71	641.93	0.11	10.50	30.01	0.12	75.71	78.90	52.71	3.19
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118	0.08	1.2	30	0	252.8	182	28	0.2
Итого:		31.45	33.31	116.11	759.93	0.19	11.70	60.01	0.12	328.51	260.90	80.71	3.39
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 сахаром	200	0.20	0.10	15.00	61.40	0	6	0	0	11.6	0	0	0.54
Сыр	15	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.	50	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75
Итого завтрак:		19.84	16.84	83.18	509.20	0.33	8.87	0.06	0.88	781.81	113.95	339.00	2.19

Промыш. произв.

№2216сб рещ 2004

№136сб рещ 2004

№14сб рещ 2004

гост 31805-2012

№400сб рещ 2004

№60 сб рещ 1994

№180сб рещ 2004

№19 сб рещ 2004

№508сб рещ 2004

гост 31805-2012

№400сб рещ 2004

№2216сб рещ 2004

№136сб рещ 2004

№151сб рещ 2004

гост 31805-2012

Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40006 пед 2004
Итого:		25,64	23,24	92,58	627,20	0,41	10,07	30,06	0,88	1034,61	295,95	367,00	2,39	
4-ой день														
Икра овощная (консервированная)	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 сб.пед.1994
Глов с мясом	200	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	0	51,38	42,18	53,24	2,98	№10405 пед 2004
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№62906 пед 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	3,22	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	росг31805-2012
Сыр	15	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№15106 пед 2004
Итого завтрак:		18,69	23,66	76,64	561,75	0,154	3,9	52,079	0,575	239,08	99,83	169,54	9,91	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40006 пед 2004
Итого:		24,49	30,06	86,04	679,75	0,234	5,1	82,079	0,575	491,88	281,83	197,54	10,11	
5-ой день														
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и 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	№11606пед2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13606 пед 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	росг31805-2012
Масло сливочное	15	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	3	0,02	№1406пед2004
Фрукты свежие	140	0,52	0,52	12,74	61,10	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	
Итого завтрак:		14,42	21,07	85,19	586,1	0,34	8,76	0,06	0,91	649,21	108,7	267	2,06	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40006 пед 2004
Итого:		20,22	27,47	94,59	704,1	0,42	9,96	30,06	0,91	902,01	290,7	295	2,26	
6-ой день														
Кукуруза консервированная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	
Макаронны отварные со слив мас с сыром	200	8,37	11,3	40,83	242,18	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№274 сб.пед. 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	№39706 пед 2004
Сыр	15	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,11	0,039	0,075	135	5,25	75	0,15	№15106 пед 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	росг31805-2012
Итого завтрак:		22,51	25,58	83,23	574,24	0,124	2,91	0,089	0,295	333,11	91,25	109,11	1,37	
Снежок	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40006 пед 2004
Итого:		28,31	31,98	92,63	692,24	0,204	4,11	30,089	0,295	585,91	273,25	137,11	1,57	
7-ой день														
Фрукты консервированные	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	
Запеканка из творога	150	2,28	3,10	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28	№469 сб пед 2005
Соус яблочный	30	0,52	0,52	12,74	61,10	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	№13606пед2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	росг31805-2012
Итого завтрак:		8,90	7,22	60,52	351,53	0,21	17,63	0,12	0,50	427,75	84,55	288,77	2,57	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№40006 пед 2004

Итого:		14.У	13.В2	В2.У2	409.У3	U.У2	18.В3	У.1.2	U.У1	В8.У2	Л8.У2	У.1.1	Л.1.1
8-ой День													
Зеленый горошек консервированный	60	0.22	1.04	3.76	24.45	0.012	3.5	0	0.14	2.8	5.2	4	0.18
Омлет натуральный	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
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	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, пшенич. - ржаной.	25/25	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75
Итого завтрак:		15.44	13.61	97.95	593.76	0.35	6.91	0.40	5.09	439.41	84.47	144.46	4.72
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118	0.08	1.2	30	0	252.8	182	28	0.2
Итого:		21.24	20.01	107.35	711.76	0.426	8.11	30.4	5.09	692.21	266.47	172.46	4.92
9-ой День													
Салат из свежих огурцов	60	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1
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	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
Чай с сахаром.	200	0.20	0.10	15.00	61.40	0	6	0	0	11.6	0	0	0.54
Масло сливочное	15	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.	25/25	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Итого завтрак:		20.045	20.17	72.59	481.53	0.176	10.8	0.44	0.21	94.415	14.7	54.25	2.725
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118	0.08	1.2	30	0	252.8	182	28	0.2
Итого:		25.845	26.57	81.99	599.53	0.256	12	30.44	0.21	347.215	196.7	82.25	2.925
10-ой День													
Салат из свежих помидор	60	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1
Тфетели 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
Картофельное пюре	150	4.3	6.05	42.3	168.2	0.03	0	0	0	1.365	0	0	0.525
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0.00	0.40	18.80	62.40	0	1.64	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8
Сыр	15	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.	25/25	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Итого завтрак:		13.18	11.31	80.62	363.8	0.064	1.75	0.039	0.075	150.115	11.45	83.2	1.475
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118	0.08	1.2	30	0	252.8	182	28	0.2
Итого:		18.98	17.71	90.02	481.8	0.144	2.95	30.039	0.075	402.915	193.45	111.2	1.675

Директор _____
 Технолог: _____
 Бухгалтер: _____

№10 сб.рц.2010
 №255сб.рц.2004
 №629сб.рц.1994
 ГОСТ31805-2012
 №400сб.рц.2004
 №825 сб.рц.1994
 №315сб.рц.2004
 528 сб.рц.1994
 №136сб.рц.2004
 №14сб.рц.2004
 ГОСТ31805-2012
 №400сб.рц.2004
 №79сб.рц.2004
 №472 сб.рц.1994
 №151сб.рц.1994
 №629сб.рц.1994
 ГОСТ31805-2012
 №400сб.рц.2004

Утверждено:
 Директор МОБУ "СОШ" № 10
 "10" 10 2024 г.



Десятидневное меню

На одного обучающегося в 1-4 классах с ограниченными возможностями здоровья и или ребенка-инвалида, членов семьи граждан постоянно проживающих на территории Приморского края ставших инвалидами вследствие ранения, контузии, увечья или заболевания, полученных при выполнении задач, или погибших в ходе специальной военной операции на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Закарпатской области, Херсонской области и Украины в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2024-2025 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.
Фрукты консервированные	60	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1
Каша молочная манная со сливочным маслом.	200	10.24	15.36	35.92	283.50	0.15	1.38	0.01	0.4	36.54	14	36.7	2.58
Чай с сахаром.	200	0.20	0.10	15.00	61.40	0.004	0.105	0.039	0.075	8.536	0	0.847	0.847
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5.4	0.4	19.52	96.80	0	1.64	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8
Масло сливочное	15	0.1	8.25	0.13	74.8	0.03	0	0	0.11	2.4	3	0	0.02
Снежок	200	15.94	24.11	70.57	516.50	0.27	13.86	60.01	0.475	466.18	213.2	67.8	1.7
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
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	11.40	7.71	15.65	177.65	0.08	5.8	0.01	1.35	39	86	29	1.05
Голубцы ленивые с мясом	200	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.	25/25	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
ИТОГО 1-ый день		31.957	22.915	88.25	739.53	0.46	21.24	60.06	2.14	464.61	280.53	150.73	7.52
2-ой день		47.90	47.03	158.82	1256.03								
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша молочная пшеница со сливочным маслом.	200	10.24	15.36	35.92	283.50	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	132	54.35	0.75
Сыр	15	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	200/3.5	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.	50	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
Обед													
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 курицей	250	8.20	6.80	13.00	178.48	0.02	5.19	0.02	0.1	36.54	14	36.7	2.58
Тарталет или мяса кур в соусе.	90/50	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	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.	25/25	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
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		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.

№2216сбрепц 2004
 №7124сбрепц 2004/94
 №83сбрепц2004
 №4 10сб репц 1994
 №508сб репц 2004
 гост31805-2012
 №400сб репц 2004
 №60 сб рец, 1994
 №6015сбрепц 2004
 №180сб репц 2004
 №19 сб репц 2004
 627/94
 гост31805-2012

Каша Молочная речневая со сливочным маслом.	200	10.24	11.36	35.92	253.50	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	132	54.35	0.75	№2216сбпед 2004
Масло сливочное	15	0.1	8.25	0.13	74.8	0.01	0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02	№14сбпед2004
Чай с сахаром.	200	0.20	0.10	15.00	61.40	0	6	0	0	11.6	0	0	0.54	№13сбсбпед2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	пос31805-2012
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75	
		15.94	20.11	70.57	486.5	0.19	7.38	0.05	0.51	331.78	135	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	№400сб пед 2004
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.22	1.04	3.76	24.45	0.012	3.5	0	0.14	2.8	5.2	4	0.18	№10 сб пед 2010
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	9.06	7.89	8.35	171.74	0.04	14.37	0.05	0.1	38.91	84	20.04	0.84	№88,2сбпед2004
Рыба (горбуша) тушеная с овощами	90/50	9.40	7.70	8.50	147.70	0.056	0.72	0	0	92.36	0	0	0.698	№309сб пед 1994
Картофельное пюре	150	4.3	6.05	42.3	168.2	0.03	0	0	0	1.365	0	0	0.525	№472 сб пед, 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	№50сбсб пед,2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич. - ржаной.	25/25	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	пос31805-2012
		29.98	23.48	113.025	734.09	0.208	18.59	0.05	0.24	167.285	89.2	24.04	3.303	
ИТОГО 3-ой день		45.92	43.59	183.595	1220.59	0.398	25.97	0.1	0.75	499.065	224.2	78.39	4.613	
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 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	№257сбпед 1994
Чай с лимонном и сахаром	200/3,5	0.00	0.40	18.80	62.40	0	1.64	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	№62сбсб пед 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	пос31805-2012
Сыр	15	3.48	4.46	0	36.4	0.004	0.105	0.039	0.075	135	75	5.25	0.15	№151сб пед 2004
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118	0.08	1.2	30	0	252.8	182	28	0.2	№400сб пед 2004
Обед														
Икра овощная (консервированная)	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 сб пед, 1994
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	11.40	7.71	15.65	177.65	0.08	5.8	0.01	1.35	39	86	29	1.05	№83 сб пед,2004
Плов с мясом	200	10.93	12.6	32.72	285.95	0.1	0.95	52	0	51.38	42.18	53.24	2.98	№104сб пед 2004
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.	25/25	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	пос31805-2012
		30.15	26.51	102.51	756.79	0.23	7.95	52.05	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	52.10	2.03	589.47	362.38	173.24	6.13	
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 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	№17 сбсбпед2004
Чай с сахаром.	200	0.20	0.10	15.00	61.40	0	6	0	0	11.6	0	0	0.54	№13сбсбпед2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	пос31805-2012
Масло сливочное	15	0.1	8.25	0.13	74.8	0.01	0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02	№14сбсбпед2004
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75	
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118	0.08	1.2	30	0	252.8	182	28	0.2	№400сб пед 2004
Обед		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Салат Здоровье (капуста свеж, огурец свеж)	60	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1	№60 сб пед, 1994
Суп картофельный с крутой (речка) с курицей	250	7.92	8.75	14.53	131.80	0.04	14.37	0.05	0.1	38.91	84	20.04	0.84	№80/15,2сбсбпед2004
Жаркое по - Домашнему	200	16.81	17.34	52.80	424.30	0.05	12.54	0.01	0.02	36.04	54	73	3.42	№13сбсбпед,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	№50сбсб пед, 2004

Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	0,35	151,9	134,84	6,32	гос/31805-2012
ИТОГО за 6-ый день		32.23	29.99	119.91	817.13	0.16	36.91	0.06	0.22	129.7	151.9	134.84	6.32					
6-ый день		46.13	50.54	192.36	1342.13	0.35	44.29	0.11	0.73	461.48	286.9	189.19	7.63					
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.					
Макароны отварные со сливочным маслом и сыром	200	8,37	11,3	40,83	242,18	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№274 сб.печ. 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	№397 сб.печ. 2004				
Сыр	15	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				
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос/31805-2012				
Снежок	200	21,45	19,78	77,63	494,04	0,104	1,705	0,049	0,095	300,71	140	16,16	0,97	№400 сб.печ. 2004				
Обед																		
Кукуруза консервированная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№29 сб.печ. 1994				
Суп картофельный с горбушей.	250	7,92	8,75	14,53	131,80	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№43 сб.печ. 2004				
Гречка по-купечески с мясом	200	13,40	10,75	18,80	282,10	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№62 сб.печ. 2005				
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.	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос/31805-2012				
ИТОГО за 6-ый день		29.14	25.70	87.47	707.09	0.12	22.08	0.06	0.23	106.51	100.00	127.85	7.51					
		50.59	45.48	165.10	1201.13	0.22	23.79	0.11	0.33	407.22	240.00	144.01	8.48					
7-ый день																		
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.					
Фрукты консервированные	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№469 сб.печ. 2005				
Запеканка из творога	150	2,28	3,10	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28					
Соус яблочный	30	0,52	0,52	12,74	61,10	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	№136 сб.печ. 2004				
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос/31805-2012				
Молоко	200	8,90	7,22	60,52	351,53	0,21	17,63	0,12	0,50	427,75	84,55	288,77	2,57	гос/31805-2012				
Обед																		
Салат из свежих огурцов	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	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№128 сб.печ. 2004				
Плов с мясом	200	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	0	51,38	42,18	53,24	2,98	№104 сб.печ. 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	№50 сб.печ. 2004				
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос/31805-2012				
ИТОГО за 7-ый день		25.6	23.95	105.95	687.27	0.214	15.81	52.05	0.11	123.84	129.18	74.68	4.93					
		34.50	31.17	166.47	1038.80	0.42	33.44	52.17	0.61	551.59	213.73	363.45	7.50					
8-ый день																		
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.					
Омлет натуральный	20	9,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99	№255 сб.печ. 2004				
Чай с лимонном и сахаром	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№829 сб.печ. 1994				
Сыр	15	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				
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос/31805-2012				
Фрукты свежие	140	0,52	0,52	12,74	61,10	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№151 сб.печ. 2004				
Молоко	200	18,7	17,03	94,19	605,71	0,338	3,515	0,439	5,025	571,61	154,27	145,71	4,69	№400 сб.печ. 2004				

Итого за 9-ый день																
№	Наименование	Ед. изм.	Количество	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	№
№10	Зеленый горошек консервированный	п/шт	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№10_66 реп, 2010
№131/11/10332	Свекольный с мясом и сметаной	п/шт	250	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№131/11/10332_26репц/2004
№180_65	Тертелли или мяса кур в соусе.	п/шт	90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№180_65 реп, 2004
№19_65	Макаронь отварные со сливочным маслом	п/шт	150	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№19_65 реп, 2004
627/94	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	п/шт	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94
рос31805-2012	Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	п/шт	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	рос31805-2012
Итого за 8-ый день																
				31,15	34,45	118,775	794,06	0,105	12,335	30,02	0,17	61,826	95,2	46,56	2,697	
				49,85	51,48	212,965	1399,77	0,443	15,85	30,46	5,195	633,436	249,47	192,27	7,387	
9-ый день																
Завтрак																
№221	Каша молочная пшеница со сливочным маслом.	п/шт	200	10,24	11,36	35,92	263,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№221_66репц, 2004
№1366	Чай с сахаром.	п/шт	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№1366_репц/2004
рос31805-2012	Хлеб пшеничный в/с йодированный.	п/шт	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	рос31805-2012
№14_66	Масло сливочное	п/шт	15	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14_66репц/2004
№400_65	Молоко	п/шт	200	15,94	20,11	70,57	486,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	№400_65 реп, 2004
				5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	
Обед																
№76_65	Салат из свежих огурцов	п/шт	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№76_65 реп, 1994
№88_26	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	п/шт	250	9,06	7,89	9,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№88_26 репц/2004
№325_65	Котлета рыбная Любительская	п/шт	90	8,2	3,95	9,22	187,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№325_65 реп, 1994
№315_66	Рис отварной со сливочным маслом	п/шт	150	3,65	5,37	26,69	209,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315_66 репц/2004
528_65	Соус красный основной	п/шт	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_65 реп, 1994
№508_65	Компот из смеси сухофруктов.	п/шт	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508_65 реп, 2004
рос31805-2012	Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	п/шт	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	рос31805-2012
Итого за 9-ый день																
				30,91	23,21	99,87	681,30	0,25	29,16	0,45	0,30	173,73	152,15	73,54	5,07	
				46,85	43,32	170,44	1167,80	0,44	36,54	0,50	0,81	505,51	287,15	127,89	6,38	
Завтрак																
№257_66	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	п/шт	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_66 реп, 1994
№629_65	Чай с лимоном и сахаром	п/шт	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629_65 реп, 1994
рос31805-2012	Хлеб пшеничный в/с йодированный.	п/шт	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	рос31805-2012
№151_66	Сыр	п/шт	15	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	1,35	7,5	5,25	0,15	№151_66 реп, 2004
№400_65	Молоко	п/шт	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	№400_65 реп, 2004
				5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	
Обед																
№10_65	Салат из свежих помидор	п/шт	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№10_65 реп, 2010
№66/15_66	Суп картофельный с горохом и курицей	п/шт	250	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58	№66/15_66 реп, 2004
№314_26	Тертелли мясные в соусе.	п/шт	90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№314_26 реп, 2004
№66/15_66	Картофельное пюре	п/шт	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№66/15_66 реп, 2004
627/94	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	п/шт	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94
рос31805-2012	Хлеб пшеничный в/с йодированный.	п/шт	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	рос31805-2012
Итого за 10-ый день																
				26,54	13,41	87,65	556,56	0,214	3,125	0,049	0,475	466,53	213,2	67,8	1,7	
ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ																
				452,29	419,46	1700,41	11659,86									
ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ																
				47,46	48,1	179,87	1261,77									
Директор _____																

Утверждаю:

Директор МОБУ "СОШ №12" _____



Десятидневное меню

"Обеспечение одноклассовым бесплатным питанием льготных категорий 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, дети участников специальной военной операции в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа.

на 2024-2025 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													
Голубцы ленивые с мясом	250	16.80	13.6	25.50	339.76	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.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Сыр	15	3.48	4.46	0	36.4	0.004	0.105	0.039	0.1	135	5.25	75	0.15
Итого:		25.88	18.56	60.02	534.36	0.134	7.365	60.04	0.1	203.33	54.38	134.38	4.43
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 из мяса кур 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	7.12	5.05	53.1	236.50	0.01	0	0.01	0	13.52	72.3	13.8	0.34
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 йодирован, пшенич.- ржаной.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Итого:		35.89	36.15	133.54	860.4	0.113	10.495	30.01	0.1	76.806	114.1	27.7	3.247
3-ой день													
Салат из свежих помидоров и огурцов	100												
Рыба (горбуша) 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
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.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Фрукт свежий	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75
Итого:		26.75	19.03	87.86	649.70	0.12	6.72	0.00	0.00	105.68	0.00	0.00	1.76
4-ый день													
Икра овощная (консервированная)	100	1.77	9.65	9.34	133.67	0.02	1.2	0.04	0.2	32.4	21	23.2	0.4
Плов с мясом	250	13.23	15.25	39.61	376.25	0.1	1.26	60	0	56.38	49.13	59.38	3.74
Чай с лимонном и сахаром	200/3.5	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.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Сыр	15	3.48	4.46	0	36.4	0.004	0.105	0.039	0.1	135	5.25	75	0.15
Итого:		23.88	30.16	87.27	705.52	0.15	4.21	60.08	0.28	237.53	81.58	165.78	5.09
5-ый день													

Салат Здоровье (капуста свеж, огурец свеж)	100	0.3	4.6	5.3	87.4	0.024	5.97	0	0.28	1.6	10.2	8	0.22	№116сбфрц2004
Жаркое по - домашнему	250	16.81	17.34	52.80	424.30	0.05	12.54	0.01	0.02	36.04	54	73	3.42	№136сбфрц2004
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.04	0.00	18.75	70.65	0.04	0	0	0	31.5	0	0	1.06	гост31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной.	30/30	5.4	1.57	19.52	96.80	0.07	0	0	0	0.7	0	0	0	№14сбфрц2004
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75	
Итого:		23.07	24.03	109.11	740.25	0.33	19.89	0.02	0.70	387.27	118.55	213.00	5.45	
6-ый день														
Кукуруза консервированная	100	0.54	0.07	1.87	47.34	0.012	3.5	0	0.1	2.8	5.2	4	0.18	№29 сбфрц 1994
Гречка по-купечески с мясом	250	17.60	16.8	59.20	397.26	0.05	12.54	0.01	0	36.04	54	73	5.72	№416 сб рц 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 рц 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.рцц.2004
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	гост31805-2012
Итого:		27.64	19.77	113.22	705.43	0.162	20.39	0.41	0.3	78.19	113.5	88.7	8.01	
7-ый день														
Свекла с сыром	100	0.54	0.07	1.87	47.34	0.012	3.5	0	0.1	2.8	5.2	4	0.18	№29 сбфрц 1994
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 рцц 2004
Чай с сахаром.	200	0.20	0.10	15.00	61.40	0	6	0	0	11.6	0	0	0.54	№136сбфрц2004
Масло сливочное	15	0.10	7.25	0.13	66	0.01	0	0.04	0.1	2.4	3	0	0.02	№14сбфрц2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	гост31805-2012
Итого:		19.47	23.07	76.13	647.79	0.15	10.76	60.04	0.25	73.53	57.33	63.38	4.48	
8-ый день														
Зеленый горошек консервированный	100	0.37	1.74	6.27	40.75	0.024	7	0	0.28	5.6	10.4	8	0.36	№25сбфрц2004
Омлет натуральный со сливочным маслом	200	16.07	13.25	49.51	405.00	0.205	0.52	6.1	140.57	0.35	24.96	3.99	3.99	№25сбфрц2004
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0.00	0.40	18.80	62.40	0	1.64	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	№629сб рцц 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	гост31805-2012
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75	
Итого:		22.36	16.31	106.84	666.05	0.41	10.54	0.53	6.76	477.35	71.30	173.16	5.90	
9-ый день														
Салат из свежих огурцов	100	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1	№825 сб рцц 1994
Котлета рыбная Любительская	100	9.45	5.2	11.53	234.08	0.095	0.55	0	0	92.75	0	0	0.74	№825 сб рцц 1994
Рис отварной со сливочным маслом	180	4.82	5.68	37.52	224.66	0.03	0	0	0	1.365	0	0	0.525	№315сбфрц2004
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 рцц 1994
Чай с сахаром.	200	0.20	0.10	15.00	61.40	0	6	0	0	11.6	0	0	0.54	№136сбфрц2004
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	гост31805-2012
Итого:		22.87	16.58	88.06	720.69	0.19	20.90	0.40	0.20	136.47	68.15	53.50	3.86	
10-ый день														
Салат из свежих помидор	100	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1	№79сб.рцц 2004
Тертая мясная 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.рцц 2004
Картофельное пюре	180	4.9	6.05	48.5	196.2	0.03	0	0	0	1.365	0	0	0.525	№472 сб.рцц.1994
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0.00	0.40	18.80	62.40	0	1.64	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	№629сб рцц 1994
Сыр	15	3.48	4.46	0	36.4	0.004	0.105	0.039	0.1	135	5.25	75	0.15	№151сб рцц 2004
Хлеб пшеничный в/с йодирован, пшенич.- ржаной.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	гост31805-2012
Итого:		30.08	28.71	105.78	672.63	0.08	12.30	0.04	0.23	191.62	61.35	144.86	3.31	

Директор _____

Технолог:
Бухгалтер: _____



Утверждаю:
 Директор МОБУ "СОШ" № 10
 "10" 10. 2024 г.



на одного обучающегося в 5-11 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида, членов семьи граждан постоянно проживающих на территории Приморского края ставших инвалидами в следствии ранения, контузии, увечия или заболевания, полученных при выполнении задач, или погибших в ходе специальной военной операции на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и Украины в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2024-2025 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.
Фрукты консервированные	100	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250	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.	60	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Масло сливочное	15	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	3.972	0	0.28	5.6	10.2	8	0.36
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	11.40	7.71	15.65	177.65	0.08	5.8	0.01	1.35	39	86	29	1.05
Голубцы ленивые	250	16.80	13.6	25.50	339.76	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.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Итого 1-ый день		36.797	29.705	98.55	833.71	0.27	7.06	60.01	1.63	132.83	145.33	96.38	6.21
		53.86	50.82	170.80	1421.09	0.48	14.48	60.06	2.20	476.32	290.33	152.56	7.55
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 пшеница со сливочным маслом.	250	11.36	12.36	37.60	354.38	0.17	1.42	0.01	0.46	329.14	142	56.18	0.78
Сыр	15	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	200/3,5	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.	60	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 курицей	250	8.20	6.80	13.00	178.48	0.02	5.19	0.02	0.1	36.54	14	36.7	2.58
Тертелли из мяса кур 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	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.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0
Итого 2-ой день		43.85	42.55	144.96	1029.87	0.093	15.685	30.03	0.22	82.006	128.1	64.4	4.767

№60 сб.ред. 1994
 №66/1сб.ред. 2004
 №180сб.ред. 2004
 №19 сб.ред. 2004
 №27/94
 ГОСТ 31805-2012

№11 У 2-ой День		94.09	90.11	220.88	1919.83	0.291	18.83	30.08	0.133	134.03	0.491		
3-ий день													
Завтрак	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Каша молочноя гречневая со сливочным маслом.	250	11.36	12.36	41.40	331.84	0.16	1.41	0.01	0.45	328.16	134	57.46	0.85
Масло сливочное	15	0.1	8.25	0.13	74.8	0.01	0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
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.	60	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0.35	0	0	0	0
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75
Обед	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.37	1.74	6.27	40.75	0.024	7	0	0.28	5.6	10.4	8	0.36
Ши из свежей капусты с мясом и сметаной	250	9.06	7.89	8.35	171.74	0.04	14.37	0.05	0.1	38.91	84	20.04	0.84
Рыба (горбуша) 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	4.9	6.05	48.5	196.2	0.03	0	0	0	1.365	0	0	0.525
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.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0.35	0	0	0	0
ИТОГО 3-ой день	37.83	29.08	127.735	895.49	0.22	22.09	0.05	0.38	170.085	94.4	28.04	3.483	
	54.89	50.19	203.785	1460.33	0.42	29.5	0.1	0.94	512.595	231.4	85.5	4.893	
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 молочноя из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливоч маслом	250	13.16	8.35	29.81	282.18	0.17	1.42	0.01	0.46	329.14	142	56.18	0.78
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	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.	60	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0.35	0	0	0	0
Сыр	15	3.48	4.46	0	36.4	0.004	0.105	0.039	0.075	135	75	5.25	0.15
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 (консервированная)	100	1.77	9.65	9.34	133.67	0.02	1.2	0.04	0.2	32.4	21	23.2	0.4
Сул картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	11.40	7.71	15.65	177.65	0.08	5.8	0.01	1.35	39	86	29	1.05
Плов с мясом	250	13.23	15.25	39.61	376.25	0.1	1.26	0	0	56.38	49.13	59.38	3.74
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.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0.35	0	0	0	0
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
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.	60	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0.35	0	0	0	0
Масло сливочное	15	0.1	8.25	0.13	74.8	0.01	0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75
Обед	15.34	21.05	77.51	589.80	0.19	7.38	0.05	0.51	331.78	135	54.35	1.31	

№221665реп,2004
№1465реп,2004
№13665реп,2004
№131805-2012
№1465реп,2004

№76 сб.реп,1994
№8365реп,2004
№10465 реп,2004
627/94

№221665реп,2004
№62965 реп,1994
№131805-2012
№15165 реп,2004

№86,265реп,2004
№30965,реп,1994
№472 сб.реп,1994
№50865,реп,2004
№131805-2012

Салат Эдвардове (капуста свеж, огурец свеж)	100	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1	№60 сб.реш.1994
Суп картофельный с крупной (Гречка) с курицей	250	7.92	8.75	14.53	131.80	0.04	14.37	0.05	0.1	38.91	84	20.04	0.84	№80/15.26реш.2004
Жаркое по - домашнему	250	16.81	17.34	52.80	424.30	0.05	12.54	0.01	0.02	36.04	54	73	3.42	№136сбреш.2004
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1.60	0.40	30.60	128.20	0.04	0	0	0	31.5	0	0	1.06	№508сб.реш.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	реш.31805-2012
ИТОГО за 5-ый день		32.23	29.99	119.91	817.13	0.16	36.91	0.06	0.22	129.7	151.9	134.84	6.32	
6-ый день		47.57	51.04	197.42	1406.93	0.35	44.29	0.11	0.73	461.48	286.9	189.19	7.63	
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Макаронны отварные со слив мас с сыром	250	9.2	11.3	46.25	278.20	0.01	0	0.01	0.02	12.42	65	10.91	0.28	№274 сб.реш.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	№397сб.реш.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	60	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	реш.31805-2012
Сыр	15	3.48	4.46	0	36.4	0.004	0.105	0.039	0.075	135	75	5.25	0.15	№151сб.реш.2004
Обед		22.28	19.78	83.05	530.06	0.104	1.705	0.049	0.095	300.71	140	16.16	0.97	
Кукуруза консервированная	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.реш.1994
Суп картофельный с горбушей.	250	6.51	3.74	19.13	140.30	0.08	5.8	0.01	1.35	39	86	29	1.05	№80/27.36реш.2004
Гречка по-купечески с мясом	250	17.60	16.8	59.20	397.26	0.076	0.44	0	0	71.2	0	0	0.59	№416 сб.реш.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.реш.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.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	реш.31805-2012
ИТОГО за 6-ый день		33.91	23.11	130.77	836.72	0.23	14.09	0.41	1.59	121.01	145.45	44.70	2.87	
7-ый день		56.19	42.89	213.82	1366.78	0.33	15.80	0.46	1.69	421.72	285.45	60.86	3.84	
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Фрукты консервированные	60	0.50	3.10	2.46	39.03	0	10	0	0.1	22.9	13.9	41.8	1	
Запеканка из творога	200	2.28	3.10	10.80	93.20	0.03	0.25	0.11	0	75.47	16.3	114.97	0.28	№469 сб.реш.2005
Соус яблочный	50	0.52	0.52	12.74	61.10	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	№136сб.реш.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	60	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	реш.31805-2012
Обед		8.90	7.22	60.52	351.53	0.21	17.63	0.12	0.50	427.75	84.55	288.77	2.57	
Салат из свежих огурцов	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	7.67	10.55	21.97	173.72	0.04	14.37	0.05	0.1	38.91	84	20.04	0.84	№128/110.26реш.2004
Плов с мясом	250	13.23	15.25	39.61	376.25	0.1	1.26	60	0	56.38	49.13	59.38	3.74	№104сб.реш.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	№508сб.реш.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	30/30	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	реш.31805-2012
ИТОГО за 7-ый день		25.6	26.6	112.27	776.77	0.214	16.12	60.05	0.11	128.84	136.13	80.82	5.69	
8-ый день		34.50	33.82	172.79	1128.30	0.42	33.75	60.17	0.61	556.59	220.68	369.59	8.26	
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Омлет натуральный с маслом сливочным	250	1.07	11.95	49.51	405.00	0.205	0.52	0.52	6.08	140.57	0.35	24.96	3.99	№255сб.реш.2004
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0.00	0.40	18.80	62.40	0	1.64	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	№629сб.реш.1994
Сыр	15	3.48	4.46	0	36.4	0.004	0.105	0.039	0.075	135	75	5.25	0.15	№151сб.реш.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	60	5.4	0.4	19.52	96.80	0.03	0	0	0	0.35	0	0	0	реш.31805-2012
Фрукты свежие	140	0.52	0.52	12.74	61.10	0.15	1.38	0.01	0.4	317.43	54.35	132	0.75	

