

Сотласовано:
 Директор МОБУ "СОШ" № 4
 Д.Ф. Вердунцова С.В.
 " " 2022 г.

Утверждено:
 И.П. Кононенко Ю.А.
 " " 2022 г.

Десятидневное меню
 на одного обучающегося в 5-11 классах с ограниченными возможностями здоровья илиги ребенка-инвалида в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на
 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
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
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 пшеница 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.	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Тефтели мясные в соусе.	100/50	20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
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

3-ий день														
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	№2216сб.реп.2004
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	№2216сб.реп.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	№14сб.реп.2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13сб.реп.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	гос.31805-2012
		17,06	21,11	76,05	564,84	0,2	7,41	0,05	0,56	342,51	137	57,46	1,41	гос.31805-2012
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	№86/273332,2сб.реп.3004
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	№30сб.реп.1994
Рыба тушеная с овощами	100/50	16,50	12,60	14,50	264,80	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698	№30сб.реп.1994
Картофельное пюре	180	4,9	6,05	48,5	196,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№472 сб.реп.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.реп.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	№50сб.реп.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
		37,58	31,33	133,84	927,51	0,3	19,77	0,4	2,78	156,675	127,65	45,7	4,593	гос.31805-2012
ИТОГО 3-ой день		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														
Каша молочная из овсяных хлопьев "еркулес" 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	№2216сб.реп.2004
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб.реп.1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	1,35	7,5	5,25	0,15	№151сб.реп.2004
		22,04	13,61	68,13	477,78	0,20	3,17	0,05	0,54	477,89	223,20	69,63	1,73	
Обед														
Лира 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.реп.1994
Суп 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	№63121сб.реп.2004
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.реп.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.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
		33,16	33,01	113,14	900,56	0,23	8,26	60,05	1,55	128,29	156,13	111,58	5,19	
ИТОГО за 4-ый день		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														
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	№116сб.реп.2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13сб.реп.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	гос.31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.реп.2004
		15,34	21,05	77,51	589,80	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	
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	№60 сб.реп.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	№89/273,2сб.реп.2004
Тедтели 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.реп.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	№46сб.реп.1994

Компот из смеси сухофруктов витаминиз.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	0	0	31,5	0	0	1,00	№52000-реп.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012
ИТОГО за 5-ый день		37,55	41,01	114,685	943,84	0,16	24,92	0,053	0,25	0,13	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	0,445	4,05	296,8	108,15	5,565		
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.			
Макаронь 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	№274 сб.реп. 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	№397/66 реп.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	гост31805-2012		
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбреп2004		
Обед		18,9	23,57	83,18	568,46	0,11	1,6	0,05	0,13	168,11	68	10,91	0,84			
Свекла с сыром	100	0,54	0,07	1,87	47,34	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№29 сб.реп. 1994		
Суп картофельный с горбушей.	250/15	6,51	3,74	19,13	140,30	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№80/273сбреп2004		
Котлета мясная	100	10,50	11,8	6,10	171,76	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№415 сб.реп. 1994		
Рис отварной со сливочным маслом	180/7	4,82	5,68	37,52	224,66	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сбреп2004		
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб.реп.1994		
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94		
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012		
ИТОГО за 6-ый день		31,63	23,79	115,19	835,88	0,26	14,09	0,41	1,59	122,38	145,45	44,70	3,40			
7-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			
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	№221сббреп2004		
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	№469 сб.реп. 2005		
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№13сббреп2004		
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012		
Обед		24,24	18,86	82,92	605,78	0,23	7,67	0,12	0,46	416,56	158,30	171,15	1,60			
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	№128/110,2сббреп2004		
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	№9сббреп2003		
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	№50сбб.реп.2004		
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012		
ИТОГО за 7-ый день		25,6	29,73	109	876,12	0,164	27,4	0,06	0,13	108,5	141	94,44	7,67			
8-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			
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг 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	№25сббреп2004		
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.реп. 1994		
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151/сб.реп. 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	гост31805-2012		
Обед		9,95	17,21	87,83	600,6	0,239	2,265	0,559	6,155	289,32	81,55	38,41	4,94			
Икра морковная	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№75 сб.реп. 1994		
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	№131/110,2сббреп2004		

И ефтели 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.реп.2004
Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	7,12	5,05	53,1	236,50	0,01	0	0,01	0,02	13,52	72,3	13,8	0,34	№19 сб.реп.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.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
ИТОГО за 8-ый день		37,47	39,4	139,825	1000,68	0,1	10,09	0,063	0,28	102,59	154,3	88,51	2,96	
9-ый день		47,42	56,61	227,655	1601,28	0,339	12,355	0,622	6,435	391,91	235,85	126,92	7,9	
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.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№2216сб.реп.2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.реп.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб.реп.2004
Обед		17,06	21,11	72,25	587,38	0,21	7,42	0,05	0,57	343,49	145	56,18	1,34	
Икра овощная	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб.реп.1994
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	№88/273/332 2сб.реп.2004
Котлета рыбная Любительская	100	9,45	5,2	11,53	234,08	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74	№325 сб.реп.1994
Рис отварной со сливочным маслом	180/7	4,82	5,68	37,52	224,66	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сб.реп.2004
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	64,72	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб.реп.1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.реп.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич. - ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
ИТОГО за 9-ый день		34,60	31,32	119,89	1050,87	0,29	20,47	0,49	0,40	204,78	159,25	54,94	4,62	
10-ый день		51,66	52,43	192,14	1638,25	0,50	27,89	0,54	0,97	548,27	304,25	111,12	5,96	
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	№2216сб.реп.2004
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб.реп.1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб.реп.2004
Обед		22,04	13,61	68,13	477,78	0,204	3,165	0,049	0,535	477,89	223,2	69,63	1,73	
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	
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	№342сб.реп.2004
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	№66/15сб.реп.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.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гос.31805-2012
ИТОГО за 10-ый день		28,22	27,32	104,15	907,82	0,124	24,73	0,03	0,4	78,69	78,4	117,7	8,66	
		50,26	40,93	172,28	1385,60	0,33	27,90	0,08	0,94	556,58	301,60	187,33		
ИП Кононенко Ю.А.														
Технолог:														
Бухгалтер:														

Ю.А. Кононенко.

О.Н.Фенькив.

Г.Н. Бондарева