



Утверждаю:  
И.П. Кононенко Ю.А.  
" " " 2024 г.

**Десятидневное меню**  
"Обеспечение одноразовым питанием и бесплатным молоком или кисломолочными продуктами обучающихся 1-4 классов ВКЛЮЧИТЕЛЬНО в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2024 - 2025 учебный год ( вторая смена)



	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
<b>1-ый день</b>													
<b>Обед</b>													
Салат из сырых овощей	60	0,96	4,56	3,18	56,58	0,024	6,8	0,28	5,6	10,4	8,00	0,36	№71/24сб.реп. 2004/94
Голубцы ленивые	190	12,60	9,85	19,30	283,30	0,1	1,26	0	56,38	49,13	59,38	3,74	№410сб реп. 1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	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	0,35	0	0	0	госст31805-2012
<b>Итого 1-ый день</b>	200	20,56	15,21	72,60	561,88	0,19	8,06	0,28	93,83	59,53	67,38	5,16	№400сб реп. 2004
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	0	252,8	182	28	0,2	№180сб.реп. 2004
<b>Итого 2-ый день</b>	200	26,36	21,61	82,00	679,88	0,27	9,26	0,28	346,63	241,53	95,38	5,36	№19 сб.реп.2004
<b>2-ой день</b>													627/94
<b>Обед</b>													госст31805-2012
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№60 сб.реп. 1994
Тефтели ии мяса кур в соусе.	90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	0	8,536	0	0	0,847	№180сб.реп. 2004
Макароны отварные со сливочным маслом	150	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	12,42	65	10,91	0,28	№19 сб.реп.2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	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	0,35	0	0	0	госст31805-2012
<b>Итого 2-ый день</b>	200	25,41	26,51	105,13	632,92	0,073	10,495	0,12	44,366	78,9	52,71	2,127	№400сб реп. 2004
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	0	252,8	182	28	0,2	№180сб.реп. 2004
<b>Итого 3-ий день</b>	200	31,21	32,91	114,53	750,92	0,153	11,695	0,12	297,166	260,9	80,71	2,327	№400сб реп. 2004
<b>3-ий день</b>													
<b>Обед</b>													
Салат из зеленого горошка	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№10 сб реп. 2010
Рыба тушеная с овощами	90/50	9,40	7,70	8,50	147,70	0,056	0,72	0	92,36	0	0	0,698	№309сб.реп.1994
Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	1,365	0	0	0,525	№472 сб.реп.1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	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	0,35	0	0	0	госст31805-2012
<b>Итого 3-ий день</b>	200	20,92	15,59	104,68	562,35	0,168	4,22	0,14	128,375	5,2	4	2,463	№400сб реп. 2004
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	0	252,8	182	28	0,2	№180сб.реп. 2004
<b>Итого 4-ий день</b>	200	26,72	21,99	114,08	680,35	0,248	5,42	0,14	381,175	187,2	32	2,663	№400сб реп. 2004
<b>4-ий день</b>													
<b>Обед</b>													
Икра овощная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб.реп.1994
Плов с мясом	190	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	51,38	42,18	53,24	2,98	№104сб реп.2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94





