

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ" № 8

2024 г.

Утверждаю:

И.П. Кононенко Ю.А.

2024 г.



Десятидневное меню

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 вследствие ранения, контузии, увечия или заболевания, полученных при выполнении задач или действий 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.	Mg мг.	Fe мг.
1-ый день													
Завтрак													
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
		17,06	21,11	72,25	587,38	0,21	7,42	0,05	0,57	343,49	145,00	56,18	1,34
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
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Голубцы ленивые	230	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.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		36,797	29,705	98,55	833,71	0,27	7,06	60,01	1,63	132,83	145,33	96,38	6,21
ИТОГО 1-ый день		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													
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	200/3,5	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.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		20,24	17,62	75,92	549,98	0,204	3,165	0,049	0,535	477,89	223,2	69,63	1,73
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.	250/15	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Тефтели 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
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
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
		43,85	42,55	144,96	1029,87	0,093	15,685	30,03	0,22	82,006	128,1	64,4	4,767
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		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
Завтрак													
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
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0,04	0,11	2,4	3	0	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.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
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
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
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	4,9	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.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	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													
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным 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
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.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
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
Укроп 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
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Грив 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
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 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													
Каша "Янтарная" (из пшена) с яблоками и сливочным маслом.	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.	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		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
Суп картофельный с крупой (гречка)	250	7,92	8,75	14,53	131,80	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Тефтели 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
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

		200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
		20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
			36,41	41,87	120,87	903,9	0,16	24,92	0,053	0,25	113,625	161,8	53,8	4,255
			51,75	62,92	196,38	1493,7	0,35	32,3	0,103	0,76	445,405	296,8	108,15	5,565
ИТОГО за 5-ый день														
6-ый день														
Завтрак		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
Макаронны отварные со слив мас с сыром		200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54
Какао на молоке		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	135	75	5,25	0,15
Сыр			22,28	19,78	83,05	530,06	0,104	1,705	0,049	0,095	300,71	140	16,16	0,97
Обед		100	0,54	0,07	1,87	47,34	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Свекла с сыром		250/15	6,51	3,74	19,13	140,30	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Суп картофельный с горбушей.		230	17,60	16,8	59,20	397,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59
Гречка по-купечески с мясом		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	1,36	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.			33,91	23,11	130,77	836,72	0,23	14,09	0,41	1,59	121,01	145,45	44,70	2,87
ИТОГО за 6-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
7-ый день														
Завтрак		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
Каша молочная манная со сливочным маслом.		50/10	7,28	6	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28
Запеканка из творога со стуженным молоком		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.			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		100	0,84	0	0,57	4,8	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом		250/5	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Борщ из свежей капусты со сметаной		230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Плов с мясом		200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Компот из смеси сухофруктов.витаминизиров.		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.			25,6	26,6	112,27	776,77	0,214	16,12	60,05	0,11	128,84	136,13	80,82	5,69
ИТОГО за 7-ый день			49,84	45,46	195,19	1382,55	0,44	23,79	60,17	0,57	545,40	294,43	251,97	7,29
8-ый день														
Завтрак		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
Омлет натуральный с зеленым горошком		200/3,5	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		10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Сыр		40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный.			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		100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Икра морковная		250/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39
Свекольник со сметаной		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
Тефтели мясные в соусе.														

№508сб.реч.2004
гост31805-2012

№274 сб.реч. 1994
№397сб реч 2004
гост31805-2012
№1511сб реч 2004

№29 сб.реч 1994
№80/273сб.реч.2004
№416 сб.реч.1994
528 сб реч 1994
627/94
гост31805-2012

№221сб.реч 2004
№469 сб реч 2005
№136сб.реч.2004
гост31805-2012

№128/110,2сб.реч.2004
№104сб реч 2004
№508сб.реч.2004
гост31805-2012

№255сб.реч.2004
№629сб реч 1994
№1511сб реч 2004
гост31805-2012

№75 сб.реч 1994
№131/110,2сб.реч.2004
№79сб.реч.2004

