



Утверждаю  
 Директор МОБУ "СОШ №8" \_\_\_\_\_  
 2020 г.

Десятидневное меню  
 "Обеспечение одноклассным питанием  
 обучающихся 1-4 классов включительно  
 в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа  
 на 2020 - 2021 год



Согласовано

Начальник территориального Роспотребнадзора  
 Отдела управления Роспотребнадзора  
 По Приморскому краю в г. Дальнегорск  
 Щербинина Т.П.

Наименование блюда	цена	выход	Б	Ж	У	К	В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Мд мг	Fe мг
1-й день (завтрак)		80	8,32	16,72	0	136,7	0,11	0	0	0,3	17,6	107,2	10,7	1,28
Сосиски отварные		150/5	6,05	5,05	40,83	217,8	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Макароны отварные со сливочным		200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Чай с сахаром		20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной		10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Масло сливочное			16,75	30,52	75,48	587,5	0,16	6	0,05	0,43	44,37	175,2	21,61	2,12
Итого за 1 день														
Молоко		200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
2-й день (завтрак)														
Сыр		10	3,48	4,46	0	36,4	0,04	0,11	0,04	0,08	135	75	5,25	0,15
Каша молочная манная с маслом		200/5	10,24	15,36	35,92	334,6	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Канцо 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 йодир.; ржаной		20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого за 2-ой день			20,34	19,98	87,72	586,5	0,25	4,98	0,01	1,1	477,4	207	59,6	1,44
Молоко		200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
3-ий день (завтрак)														
Яблоки печеные		60	1	1,2	29	150,24	0,02	4	0	1,4	13,4	8	8	1,8
Запеканка рисовая с творогом, соус яблочный		150/20	12,1	10,05	27,8	298,9	0,13	2,23	0,07	0,05	329,16	54	70,36	1,3
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной		20/20	5,4	0,4	8	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Чай с лимоном		200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Итого за 3-ий день			17,7	10,55	50,8	607,3	0,16	8,23	0,07	0,05	341,15	54	70,36	1,84
Молоко		200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Чай с лимоном														
Салат витаминный		60	1,7	6,2	10	101	0,02	282	0	0,01	84	1,5	0,7	0,12
Тефтели мясные с соусом		80/50	8,25	12,25	9,1	199,23	0,02	1,45	0,02	0,04	13,49	85	12,32	3,32



Эл.м. заделан. №68/ч.от 25.12.2020г.

Гречка отварная с маслом	150/5	5,6	9,8	7,25	143,5	0,02	1,45	0,02	0,04	13,49	85	12,32	3,32	№528/1994
Кисель п/я	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	№627/1994
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805
<b>Итого за 4-ый день</b>		<b>23,31</b>	<b>28,65</b>	<b>74,89</b>	<b>656,7</b>	<b>0,09</b>	<b>284,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>111,5</b>	<b>171,5</b>	<b>25,34</b>	<b>6,76</b>	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	ПП
5-ый день (завтрак)	200/5	8,2	11,8	37,8	292	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№№116/2004
Каша Янгтарная" пшеница с яблоками и маслом	200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136/2004
Чай с сахаром	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	10	8,7	11,15	0	91	0,1	0,28	0,098	0,19	337,5	187,5	13,13	0,38	№151/2004
Масло сливочное														
<b>Итого за 5-ый день</b>		<b>0</b>	<b>26,97</b>	<b>74,6</b>	<b>598,5</b>	<b>0,34</b>	<b>3,26</b>	<b>0,108</b>	<b>0,59</b>	<b>808,2</b>	<b>319,5</b>	<b>67,48</b>	<b>1,67</b>	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	ПП
6-ой день (завтрак)	60	1,3	6,5	29,14	96	0,02	1,8	0,26	12	13	10,4	8	0,01	№95/1981
Салат из морекан	150/5/5	8,37	11,3	40,83	307,2	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№274/1994
Макаронны отварные с сыром и слив маслом	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,13	111	107	30,7	1,1	№54-9тн-2020
Кофейный напиток	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной														
<b>Итого за 6-ой день</b>		<b>16,43</b>	<b>18,3</b>	<b>118,5</b>	<b>591,2</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>0,27</b>	<b>12,02</b>	<b>25,93</b>	<b>75,4</b>	<b>18,91</b>	<b>0,29</b>	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	ПП
7-ой день (завтрак)	200/5	10,24	15,36	35,92	322,5	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№2216/2004
Каша гречневая молочная с маслом	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	№42/1981
Сыр	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,8	№54-Этн-2020
Чай с лимоном	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805/2012
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной														
<b>Итого за 7-ый день</b>		<b>24,52</b>	<b>25,4</b>	<b>86,04</b>	<b>597,5</b>	<b>0,18</b>	<b>6,87</b>	<b>0,059</b>	<b>0,13</b>	<b>308,7</b>	<b>112,5</b>	<b>7,88</b>	<b>2</b>	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	ПП
8-ой день (завтрак)														
Омлет натуральный	150	25,3	32,4	3,68	308,1	0,154	0,39	0	0	85,4	0	0	2,2	№255/2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136/2004
Хлеб пшеничный в/с йодир.; ржаной	20/20	5,4	0,4	19,52	96,8	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	№14/2004



Эксп. уполном. №614 от 20.12.2020 г.

