

Десятидневное меню

Согласовано потребителем и благополучия
 Администрация Роспотребнадзора по
 Приморскому краю в г. Дальнегорск
 Щербинина Т.П.

Утверждено
 МОБУ СОШ № 2
 Директор МОБУ СОШ № 2
 2020 г.

"Обеспечение одиозовым питанием 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" в МОБУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2020 - 2021 год

Наименование блюда	цена	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)		100	11	23,9	1,6	266	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
Соусы отварные		200/5	7,9	5,6	59	206,8	0,015	0	0,015	0,03	15,02	80,3	15,3	0,38
Макаронны отварные со слив маслом		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														
Итого			24,6	38,25	95,25	705,8	0,195	6	0,055	0,54	60,37	217,3	32,3	2,54
2-ой день (завтрак)		60	0,98	5,3	4,99	98,8	0,04	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Икра морковная		100/50	16,5	12,6	14,5	234,8	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698
Рыба туш с овощами		200	4,8	7,92	45,3	190,8	0,03	0	0	0	1,865	0	0	0,525
Картофельное пюре		200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
Кисель п/я		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			29,04	26,22	113,33	737,39	0,156	1,92	0,04	0,2	127,135	21	23,2	1,623
Итого														
3-ий день (завтрак)		250/20	14,67	10,05	33,51	482,89	0,13	2,23	0,07	0,05	329,16	54	70,36	1,3
Запеканка рисовая с творогом, соус яблочный		10	6,96	8,92	0	72,8	0,08	0,21	0,078	0,15	270	150	10,5	0,3
Сыр		200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,8
Чай с лимоном		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			27,33	19,37	59,73	680,39	0,24	3,6	0,528	0,21	606,41	212,5	85,46	2,4
Итого														



4-ый день (завтрак)												
Салат витаминный												
	100	1,67	10,34	8,2	130,1	0	10	0,1	22,9	41,8	13,9	1 0,6
Тфтели мясные с соусом	100/50	20,1	19,96	22,12	203,8	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0 0,847
Гречка отварная с маслом	180/5	6,3	1,8	19,4	168,47	0,21	0	0	0	14,235	0	0 4,545
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
Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,5	1,17	0,02	24	36	12 0,9
Итого		34,17	32,6	94,84	705,57	0,303	10,995	31,27	22,92	88,921	49,9	13 6,892
5-ый день (завтрак)												
Огурец соленый	100	0,8	0	0	3,4	0	13,92	0	0	32,02	33,3	19,48 0,8
Печень по-строгановски	100/50	16,8	9,56	7,1	288,4	0,1	0,52	0	0	28,1	0	0 4,63
Картофельное пюре	180	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0 0,525
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
Компот из с/ф	200	1,6	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	31,5	0	0 1,06
Итого за 5-ый день		28,58	16,41	99,52	680,64	0,2	8,87	0	0	80,53	20	11,69 6,72
6-ый день (завтрак)												
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
Котлета мясная с соусом	100/50	13	13,9	8,13	259,3	0,106	4,79	0,4	0,1	78,7	54,25	11,7 1,05
Рис отварной с сливочн маслом	180/5	4,82	5,68	37,52	209,7	0,03	0	0	0	1,365	0	0 0,525
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
Кисель п/я	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0 0
Итого за 6-ый день		23,96	20,15	83,94	685,04	0,178	28,29	0,5	0,24	84,32	62,1	16,5 1,43
7-ый день (завтрак)												
Вынегрет овощной	100	1,7	10,34	8,2	130,1	0	10	0	0,1	22,9	41,8	13,9 1
Жаркое по-домашнему	230	12,89	18,38	36,34	371,9	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73 5,72
Компот из ябл	200	2,1	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	31,5	0	0 2,08
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 7-ый день		22,09	29,52	94,66	627,2	0,12	22,54	0,01	0,12	90,79	95,8	86,9 8,8
8-ый день (завтрак)												
Икра морковная	100	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4 0,36



	200	27,3	34,8	4,76	418,28	0,154	0,39	0	0	85,4	0	0	2,2
Омлет натуральный с колбасой													№255/2004
Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,13	111	107	30,7	1,1
Сыр	10	6,96	8,92	0	72,8	0,008	0,21	0,078	0,15	270	150	10,5	0,3
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		53,51	57,08	175,23	706,62	1,452	2,24	0,278	32,55	529,69	173,2	11,44	3,4
9-ый день (завтрак)													
Икра овощная	100	1,8	9,7	9,3	133,67	0	2	0,07	0,33	54	35	38,6	0,67
Котлета рыбная Любительская	100/50	8,2	7,95	9,22	117,3	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59
Рис отварной со сливочн. Маслом	180/5	0,78	6,4	32,02	251,7	0	0	0	0	1,6	0	0	0,63
Компот из с/ф	200	1,6	0,4	30,6	125,2	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
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		17,78	24,85	100,66	724,67	0,146	2,44	0,07	0,33	158,65	35	38,6	2,95
10-ый день (завтрак)													
Огурец консервированный	50	0,84	0	0,57	4,8	0,04	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Рагу овощное с курицей	230	12,89	18,38	36,34	475,6	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72
Кисель п/я	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
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		20,49	18,78	85,45	693,39	0,12	13,03	0,01	0,03	38,25	57	74,4	5,77
ИП Роговая Г.М.													
Технолог:	за 10 дней	231,97	247,07	878,77	5822,42								
Бухгалтер:	за 1 день	30,26	35,7	93,07	710,95								

