

Утверждаю:  
 Директор МОБУ "СОШ" №1  
 О.В. Вижицкая  
 2024 г.



### Десятидневное меню

На одного обучающегося в 1-4 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка-инвалида, членов семей граждан постоянно проживающих на территории Приморского края ставших инвалидами вследствие ранения, контузии, увечия или заболевания, полученных при выполнении задач, или погибших в ходе специальной военной операции на территории Донецкой 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.
<b>1-ый день</b>													
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Mg мг.</b>	<b>Fe мг.</b>
Фрукты консервированные	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
Каша молочная манная со сливочным маслом.	200	10,24	15,36	35,92	283,50	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.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Масло сливочное	15	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>15,94</b>	<b>24,11</b>	<b>70,57</b>	<b>516,50</b>	<b>0,19</b>	<b>7,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	<b>331,78</b>	<b>135,00</b>	<b>54,35</b>	<b>1,31</b>
Снежок	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
<b>Обед</b>													
Салат из сырых овощей	60	0,96	4,56	3,18	56,58	0,024	6,8	0	0,28	5,6	10,4	8,00	0,36
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Голубцы ленивые с мясом	200	12,60	9,85	19,30	283,30	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
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.	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
<b>Итого 1-ый день</b>		<b>31,957</b>	<b>22,915</b>	<b>88,25</b>	<b>739,53</b>	<b>0,27</b>	<b>13,86</b>	<b>60,01</b>	<b>1,63</b>	<b>132,83</b>	<b>145,53</b>	<b>96,38</b>	<b>6,21</b>
<b>2-ой день</b>		<b>47,90</b>	<b>47,03</b>	<b>158,82</b>	<b>1256,03</b>	<b>0,46</b>	<b>21,24</b>	<b>60,06</b>	<b>2,14</b>	<b>464,61</b>	<b>280,53</b>	<b>150,73</b>	<b>7,52</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>В1 мг.</b>	<b>С мг.</b>	<b>А мг.</b>	<b>Е мг.</b>	<b>Са мг.</b>	<b>Р мг.</b>	<b>Mg мг.</b>	<b>Fe мг.</b>
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом.	200	10,24	15,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Сыр	15	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.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>19,12</b>	<b>20,62</b>	<b>74,24</b>	<b>449,1</b>	<b>0,184</b>	<b>3,125</b>	<b>0,049</b>	<b>0,475</b>	<b>466,18</b>	<b>213,2</b>	<b>67,8</b>	<b>1,7</b>
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
<b>Обед</b>													
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
Суп картофельный с горохом и курицей	250	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58

		90/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Тертели ии мяса кур в соусе.														
Макаронь отварные со сливочным маслом		150	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
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.		25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
<b>ИТОГО 2-ой день</b>			<b>33,61</b>	<b>33,31</b>	<b>118,13</b>	<b>811,4</b>	<b>0,093</b>	<b>15,685</b>	<b>30,03</b>	<b>0,22</b>	<b>80,906</b>	<b>92,9</b>	<b>89,41</b>	<b>4,707</b>
<b>3-ий день</b>			<b>52,73</b>	<b>53,93</b>	<b>192,37</b>	<b>1260,5</b>	<b>0,277</b>	<b>18,81</b>	<b>30,08</b>	<b>0,695</b>	<b>547,086</b>	<b>306,1</b>	<b>157,21</b>	<b>6,407</b>
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.		200	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Масло сливочное		15	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	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.		50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Фрукты свежие		140	0,52	0,52	12,74	61,10	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75
<b>ИТОГО за 3-ий день</b>			<b>15,94</b>	<b>20,11</b>	<b>70,57</b>	<b>486,5</b>	<b>0,19</b>	<b>7,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	<b>331,78</b>	<b>135</b>	<b>54,35</b>	<b>1,31</b>
Молоко		200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной		250	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Рыба (горбуша) тушеная с овощами		90/50	9,40	7,70	8,50	147,70	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698
Картофельное пюре		150	4,3	6,05	42,3	168,2	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.		25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
<b>ИТОГО 3-ой день</b>			<b>29,98</b>	<b>23,48</b>	<b>113,025</b>	<b>734,09</b>	<b>0,208</b>	<b>18,59</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>167,265</b>	<b>89,2</b>	<b>24,04</b>	<b>3,303</b>
<b>4-ий день</b>			<b>45,92</b>	<b>43,59</b>	<b>183,595</b>	<b>1220,59</b>	<b>0,398</b>	<b>25,97</b>	<b>0,1</b>	<b>0,75</b>	<b>499,065</b>	<b>224,2</b>	<b>78,39</b>	<b>4,613</b>
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом		200/5	12,26	7,75	29,81	264,16	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
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.		50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр		15	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
<b>ИТОГО за 4-ий день</b>			<b>21,14</b>	<b>13,01</b>	<b>68,13</b>	<b>459,76</b>	<b>0,18</b>	<b>3,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,48</b>	<b>466,18</b>	<b>213,20</b>	<b>67,80</b>	<b>1,70</b>
Молоко		200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
<b>Обед</b>														
Икра овощная ( консервированная)		60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей		250	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Плов с мясом		200	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	0	51,38	42,18	53,24	2,98
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.		25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
<b>ИТОГО за 4-ый день</b>			<b>30,15</b>	<b>26,51</b>	<b>102,51</b>	<b>756,79</b>	<b>0,23</b>	<b>7,95</b>	<b>52,05</b>	<b>1,55</b>	<b>123,29</b>	<b>149,18</b>	<b>105,44</b>	<b>4,43</b>
<b>ИТОГО за 4-ый день</b>			<b>51,29</b>	<b>39,52</b>	<b>170,64</b>	<b>1216,55</b>	<b>0,41</b>	<b>11,08</b>	<b>52,10</b>	<b>2,03</b>	<b>589,47</b>	<b>362,38</b>	<b>173,24</b>	<b>6,13</b>

5-ый день										
Завтрак										
№	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	№	ГОСТ
175/25/5	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№116сбрпц/2004	
200	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрпц/2004	
50	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
15	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбрпц/2004	
140	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75		
	<b>0,19</b>	<b>7,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	<b>331,78</b>	<b>135</b>	<b>54,35</b>	<b>1,31</b>		
200	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец/2004	
<b>Обед</b>										
60	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№60 сб.рец.1994	
250	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№80/15,2сбрпц/2004	
200	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	3,42	№136сбрпц/2004	
200	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.2004	
25/25	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
	<b>0,16</b>	<b>36,91</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>129,7</b>	<b>151,9</b>	<b>134,84</b>	<b>6,32</b>		
	<b>0,35</b>	<b>44,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,73</b>	<b>461,48</b>	<b>286,9</b>	<b>189,19</b>	<b>7,63</b>		
<b>ИТОГО за 5-ый день</b>										
<b>6-ый день</b>										
Завтрак										
200	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№274 сб.рец.1994	
200	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54	№397сб рец.2004	
15	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб рец.2004	
50	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
	<b>0,104</b>	<b>1,705</b>	<b>0,049</b>	<b>0,095</b>	<b>300,71</b>	<b>140</b>	<b>16,16</b>	<b>0,97</b>		
200	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец.2004	
<b>Обед</b>										
60	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№29 сб.рец.1994	
250	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№43сб рец.2004	
200	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№62сб.рец.2005	
200	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94	
25/25	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
	<b>0,12</b>	<b>22,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>106,51</b>	<b>100,00</b>	<b>127,85</b>	<b>7,51</b>		
	<b>0,22</b>	<b>23,79</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>407,22</b>	<b>240,00</b>	<b>144,01</b>	<b>8,48</b>		
<b>ИТОГО за 6-ый день</b>										
<b>7-ый день</b>										
Завтрак										
60	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№469 сб рец.2005	
150	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28		
30	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75		
200	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбрпц/2004	
50	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост31805-2012	
	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

Молоко	200	8,90	7,22	60,52	351,53	0,21	17,63	0,12	0,50	427,75	84,55	288,77	2,57	№400сб рец 2004
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	60	1,68	0	1,14	5,6	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05	
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№128, 2сб рец 2004
Плов с мясом	200	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	0	51,38	42,18	53,24	2,98	№104сб рец 2004
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	№508сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич. - ржаной.	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост 31805-2012
<b>ИТОГО за 7-ый день</b>		<b>25,6</b>	<b>23,95</b>	<b>105,95</b>	<b>687,27</b>	<b>0,214</b>	<b>15,81</b>	<b>52,05</b>	<b>0,11</b>	<b>123,84</b>	<b>129,18</b>	<b>74,68</b>	<b>4,93</b>	
		<b>34,50</b>	<b>31,17</b>	<b>166,47</b>	<b>1038,80</b>	<b>0,42</b>	<b>33,44</b>	<b>52,17</b>	<b>0,61</b>	<b>551,59</b>	<b>213,73</b>	<b>363,45</b>	<b>7,50</b>	
<b>8-ый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный	20	9,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99	№255сб рец 2004
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	№629сб рец 1994
Сыр	15	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост 31805-2012
Фрукты свежие	140	0,52	0,52	12,74	61,10	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	54,35	132	0,75	№151сб рец 2004
		<b>18,7</b>	<b>17,03</b>	<b>94,19</b>	<b>605,71</b>	<b>0,338</b>	<b>3,515</b>	<b>0,439</b>	<b>5,025</b>	<b>571,61</b>	<b>154,27</b>	<b>145,71</b>	<b>4,69</b>	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
<b>Обед</b>														
Зеленый горошек консервированный	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№10 сб рец 2010
Свекольник с мясом и сметаной	250	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39	№131/110332, 2сб рец 2004
Тефтели ии мяса кур в соусе.	90/60	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№180сб рец 2004
Макаронны отварные со сливочным маслом	150	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28	№19 сб рец 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.	25/25	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост 31805-2012
<b>ИТОГО за 8-ый день</b>		<b>31,15</b>	<b>34,45</b>	<b>118,775</b>	<b>794,06</b>	<b>0,105</b>	<b>12,335</b>	<b>30,02</b>	<b>0,17</b>	<b>61,826</b>	<b>95,2</b>	<b>46,56</b>	<b>2,697</b>	
<b>9-ый день</b>		<b>49,85</b>	<b>51,48</b>	<b>212,965</b>	<b>1399,77</b>	<b>0,443</b>	<b>15,85</b>	<b>30,46</b>	<b>5,195</b>	<b>633,436</b>	<b>249,47</b>	<b>192,27</b>	<b>7,387</b>	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом.	200	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№2216сб рец 2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	гост 31805-2012
Масло сливочное	15	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сб рец 2004
		<b>15,94</b>	<b>20,11</b>	<b>70,57</b>	<b>486,5</b>	<b>0,19</b>	<b>7,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	<b>331,78</b>	<b>135</b>	<b>54,35</b>	<b>1,31</b>	
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400сб рец 2004
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	№76 сб рец 1994

