

Утверждаю

Директор МБОУ «ДСОШ №2 им. А.С. Попова»

_____ Согласова Н.К.

Меню приготавливаемых блюд

10-ти дневное

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя

общеобразовательная школа № 2 им. А.С. Попова»

ЛДП при МБОУ «ДСОШ № 2 им.А.С.Попова»

(по ул.Советская, 177)

Возрастная категория 7-11 лет

весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак 1																	
54-3г-2022 ФБУЗ НИИ	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,05	0,04	33,7	0	126	100	0	0	11	0,77
Пром	Фрукт (яблоко)	120	1,5	1,7	11,8	142,3	0,01	0	0,11	39	0	132	75	0	0	5,25	0,15
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	7	8,36	12,6	102,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Итого за Завтрак		520	16,6	16,86	67	480,8	0,17	0,1	0,16	72,7	0,05	264,0	175,0	0,03	0	16,29	1,4
Обед																	
171-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	9,45	9,56	43,5	246,17	0,04	0	8,23	0	0	35,5	42,58	0	0	21	0,95
608-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Котлета	100	7,96	9,55	15,7	218,75	0,1	0	0,15	28,75	0	43,75	0	166,38	0	32,13	1,5
270-2004 В.Т.Лапшиной	Гороховое пюре со сливочном маслом	150	5,3	3,53	34,8	143,48	0,54	0	4,21	0,03	3	89	265	0	0	87	2
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4

Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Итого за обед		690	23,95	24	113,6	719,2	0,79	0,05	12,6	28,78	3,05	174,3	307,6	166,40		140,1	4,93
Всего за день		1210	40,55	40,86	180,6	1200	0,96	0,15	12,76	101,48	3,1	438,35	482,74	166,40		156,4	6,33
Завтрак 2																	
54-бк54-3г-2022 ФБУЗ НИИ	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	0,54	41,6	0	127	186	0	0	49	1,32
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
41-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Масло сливочное (порциями)	10	0	6,4	1,1	75	0	0	0	59	0	1	2	0	0	0	0
Пром.	Печенье	50	6,6	0,5	18	54	0,2	0,5	0,046	59	0,1	1	2	0	0	7,2	0,4
Итого за завтрак		500	16,14	18,46	76,3	514,7	0,49	0,7	0,596	159,6	0,15	135,05	190,06	0,03	0	56,24	2,2
Обед																	
187-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	7,25	8,6	33,5	226	0,04	0	8,23	0	0	35,5	42,58	0	0	21	0,95
486-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Рыба тушеная	100	9,88	9,14	24,79	130,26	0,13	0	4,36	0,01	0	67,74	310	0	0	77,7	1,25
694-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,94	4,73	24,35	183,56	0,06	0,2	41,33	0,35	0,59	160,22	104,47	0	0	126,36	0,84
629-2005 А.И. Здобнов,	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	19,6	41,1	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4

В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный					4													
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
54- 20з2022 ФБУЗ НИИ	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	2,4	18	0	11	32	32	32	0	0,37	
Итого за обед		750	24,01	24,03	111,38	685,82	0,39	0,27	56,33	18,36	0,64	280,51	489,11	32,03	32	225,1	3,89	
Всего за день		1250	40,15	42,49	187,68	1200,52	0,88	0,97	56,926	177,96	0,79	415,56	679,17	32,06	32	281,34	6,09	
Завтрак 3																		
54-2 к2022 ФБУЗ НИИ	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,7	0,08	0,16	0,52	51,5	0	121	136	0	0	27	1,49	
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
Пром.	Пряник	60	8,5	5,8	4,2	97,4	0,2	1,3	0,12	1,3	0,34	2,1	3,2	0	0	1,6	0,07	
Итого за завтрак		500	16,94	16,36	67,8	495,9	0,39	1,51	0,65	52,8	0,39	129,15	139,26	0,03	0	28,64	2,04	
обед																		
197-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Рассольник «Ленинградский»	200	13,5	12,09	48,54	256,42	0,08	0	0,63	0	0	19,96	50,64	0	0	21,12	0,75	
54-2з2022 ФБУЗ НИИ	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	0	0	14	25	0	0	0,36	
246-2007 М.П. Могильного	Гуляш	100	5,55	7,79	12,01	151,73	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	0	0	24,03	2,1	
679-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	150	3,46	3,61	35,84	130,45	0,18	0	0	0,02	0	12,98	208,5	0	0	67,5	3,95	

Пересичный																	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
868-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0,04	0	7,76	74,2	0,01	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18
Итого за обед		750	24,09	24,95	111,25	704,1	0,47	0,18	12,79	7,51	2,3	69,91	395,99	25,03	0	112,69	7,42
Всего за		1250	41,03	41,31	179,05	1200	0,86	1,69	13,44	60,31	2,69	199,06	535,25	25,06	0	141,33	9,46
Завтрак 4																	
168-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,52	40,2	0	139	233	0	0	63	1,85
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Пром.	Вафля	20	2,02	1,5	2,4	12,9	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Пром.	Сок	200	5,1	2,2	28	122	1,3	1,1	4,4	0	1,3	1,4	1,8	0,7	1,3	2	16
Итого за завтрак		460	16,76	16,36	70,3	490,6	1,73	1,37	4,94	40,2	1,4	140,5	234,92	0,76	1,3	65,08	18,01
Обед																	
54-3з2022 ФБУЗ НИИ	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	79,8	0	8,4	16	0	0,00	12	0,54
206-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Суп картофельный с бобовыми	200	9,39	11,2	47,06	280,89	0,18	0	4,65	0	0	30,46	69,74	0	0	28,24	1,62

290-2007 Могильного М.П.	Кура тушеная в томатном соусе	100	8,21	8,33	25,8 2	101,2	0,05	0,16	1,43	0,16	0,82	45,24	168,45	2,46	7,69	20,02	2,14
679-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенк о, М.И. Пересичный	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	4,6	3,38	15,2 7	203,71	0,11	0	0	0,02	0	1,22	162	0	0	0,03	2,43
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4
Итого за обед		750	24,14	24,37	110, 05	709,4	0,49	0,23	21,09	79,98	0,87	91,37	416,2 5	2,49	7,69	60,33	7,21
Всего за день		1210	40,9	40,73	180, 35	1200	2,22	1,6	26,03	120,1 8	2,27	231,8 7	651,1 7	3,25	8,99	125,4 1	25,2 2
Завтрак 5																	
93- 2010 М.П. Могильн ого, В.А. Тутельяна	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	15,86	18,8 4	145,2	0,09	0	0,91	30,6	0	161,62	137,98	0	0	24,14	0,51
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Пром.	Чоко пай	40	8,64	1,3	29,8	220,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		500	15,63	18,52	68,2 4	476,4	0,2	0,05	0,92	30,6	0,05	167,6 7	138,0 4	0,03	0	24,18	0,99
Обед																	
54-12e2022 ФБУЗ НИИ	Суп с рыбными консервами	200	8,2	8,66	23,4 8	87,4	0,02	0	0,88	2,2	0	81,72	43,48	0	0	50,64	1,06

Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
304-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Плов	200	14,15	14	45,0 8	419,48	0,07	0	0,98	41	0	38	177	0	0	39,5	1,7
859-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Компот из свежих плодов с сахаром	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	0	12	2,4	0	0	0	0,8
54- 21з2022 ФБУЗ НИИ	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	1,15	0,72	0	22	21	0	0	6,8	0,19
Итого за обед		700	24,79	24,42	102,56	730,98	0,23	0,07	3,02	43,92	0,05	153,77	243,94	0,03	0	96,98	3,83
Всего за день		1200	40,42	42,94	170,8	1207,38	0,43	0,12	3,94	74,52	0,1	321,44	381,98	0,06	0	121,16	4,82
Завтрак 6																	
270-2004 В.Т.Лапшиной	Гороховое пюре со сливочном маслом	150	5,3	3,53	34,8	143,48	0,54	0	4,21	0,03	3	89	265	0	0	87	2
Пром	Фрукт (апельсин)	100	7,96	8,71	11,8	220,32	0,01	0	0,11	39	0	132	75	0	0	5,25	0,15
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,04	3,36	8,2	98,2	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Итого за		500	15,5	15,6	68,8	490	0,66	0,05	4,33	39,03	3,05	227,05	340,06	0,03	0	92,29	2,63
Обед																	
54-18 с 2022 ФБУЗ НИИ	Свекольник со сметаной	200	9,71	9,83	61,94	369,02	0,24	0,22	29,1	299	0	126	237	0	0	104	5,03
246-2007 М.П. Могильного	Гуляш	100	5,55	7,79	12,01	151,73	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	0	0	24,03	2,1

688-2005, И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,52	16,45	68,45	0,06	0	0	21	0	4,86	37,17	0	0	21,12	1,11
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	1,36	5,6	92,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Итого за обед		700		24,5		710		0,38		321,49		167,43		0,03		149,19	
			24		110		0,48		34,18		2,3		393,42		0		8,72
Всего за день		1200		40,1		1200		0,43		360,5		394,4		0,06		241,4	
			39,5		178,8		1,14		38,51		2		5,35		8		733,48
Завтрак 7																	
284-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Омлет натуральный с картофелем	250	12,46	11,68	19,7	139,2	0,13	0	0,33	452,9	0	151,72	346,49	0	0	25,97	3,91
951-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Кофейный напиток с сахаром	200	1,4	2	22,4	173	0	0,02	0	0,08	0	34	45	0	0	7	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Пром.	Повидло	30	0,5	0,76	19,5	75	0,1	0,2	0,2	0	0	0,4	0,3	0	0	0,5	2,2
Итого за завтрак		520	15,4	15,8	67,2	470	0,34	0,27	0,54	452,9	0,05	186,1	391,8	0,03	0	33,51	6,19
									8			7	5				
Обед																	
187-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100, 2	182	0,04	0	8,23	0	0	35,5	42,58	0	0	21	0,95
455-2010 М.П. Могильног	Фрикадельки мясные	100	14,69	15,99	38,0 9	275	0,08	0	1,41	63	0	71,7	176,1	0	0	35,2	1,58

о																	
679-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Каша рассыпчатая с маслом Гречневая	150	3,46	3,61	35,8 4	130,45	0,18	0	0	0,02	0	12,98	208,5	0	0	67,5	3,95
629-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	19,6 4	41,1	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
Итого за обед		700	20,84	24,99	199, 37	711,35	0,41	0,05	9,65	63,02	0,05	126,2 3	427,2 4	0,03	0	123,7 4	6,96
Всего за день		1220	36,24	40,79	266, 57	1181,35	0,75	0,32	10,19	516	0,1	312,4	819,0 9	0,06	0	157,2 5	13,1 5
Завтрак 8																	
168-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,2	0	0	0,08	0	15,7	238,6	0	0	77,9	5,47
959-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Какао с сахаром на молоке	200	5,52	3,72	15,4 9	145,2	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	0	0	14	0,56
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,03	1,5	6,3	98	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
41-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Масло сливочное (порциями)	10	0	6,4	1,1	75	0	0	0	59	0	1	2	0	0	0	0
Пром.	печенье	30	0,84	0	6,51	66,1	0,2	1,3	0,12	1,3	0,34	2,1	3,2	0	0	1,6	0,07
Итого за завтрак		500	16,59	20,82	68	654,6	0,55	1,35	1,43	60,39	0,39	140,8 5	333,8 6	0,03	0	93,54	6,18
обед																	
54- 6с2020 ФБУЗ НИИ	Суп картофельный с клецками	200	9,32	8,06	41,39	93,54	0,048	0,036	3,68	101,4	0	10,4	36	0	0	12,8	0,54

Обед																	
54-16з-2020 ФБУЗ НИИ	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	2,26	72,9	0	12	21	0	7,9	9,7	0,4
54-20с ФБУЗ НИИ	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,38	2,6	14,6	115,38	0,11	0,096	8,62	116,4	0	32	145,2	0	81,8	43,4	1,16
290-2007 Могильного М.П.	Кура тушеная в томатном соусе	100	8,21	8,33	25,8 2	101,2	0,05	0,16	1,43	0,16	0,82	45,24	168,45	2,46	7,69	20,02	2,14
54-7г-2020 ФБУЗ НИИ	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	0,03	0,03	0	18,4	0	6,7	70	0	21	23	0,47
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4
Итого за обед		750	21,93	22,39	99,1 2	591,38	0,31	0,346	12,32	207,8 6	0,87	101,9 9	404,7 1	2,49	118,3 9	96,16	4,65
Всего за день		1250	37,93	38,39	167, 12	1071,38	0,7	1,816	13,12	288,3 6	1,26	402,1 4	631,9 7	2,52	168,3 9	131,8	5,93
Завтрак 10																	
45-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	3,9	4,82	18,8 2	134,4	0,1	0,14	6,84	0	0	100,68	0	0	0	0	0,92
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4

Пересичный																		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
Пром.	Вафля	20	11	10,6	29	225	0,2	1,3	0,12	1,3	0,34	2,1	3,2	0	0	1,6	0,07	
Итого за завтрак		520	16,14	16,78	67,4	470,2	0,41	1,49	6,97	1,3	0,39	108,8	3,26	0,03	0	1,64	1,47	
Обед																		
38-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0	6,25	0	0	24,28	44	0	0	30,75	1,08	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
208-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Суп с макаронными изделиями	200	1,78	17,26	72,14	259,4	0,09	0	6,6	0	0	19,68	53,32	0	0	21,6	0,87	
859-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Компот из свежих плодов с сахаром	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	0	12	2,4	0	0	0	0,8	
54-22м ФБУЗ НИИ	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11,3	260	0	32	193	0	43	93	2,13	
Итого за обед		740	25	26	126,2	710	0,4	0,16	24,16	260	0,05	88,01	292,78	0,03	43	145,39	4,96	
Всего за день		1260	41,14	42,78	193,6	1180,2	0,81	1,65	31,13	261,3	0,44	196,84	296,04	0,06	43	147,03	6,43	

Средний показатель за 10 дней	1230	39,76	41,50	187,26	1197,38	0,96	1,04	25,64	25,64	215,23	1,73	329,48	39,6	25,23	178,13	9,89
--------------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	---------------	-------------	--------------	---------------	-------------