

Утверждаю

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

_____ Согласова Н.К.

Приказ от 09.01.2024 № 18

Меню приготавливаемых блюд

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя

общеобразовательная

школа № 2 им. А.С. Попова»

Осенне-зимний период

Возрастная категория 11 лет и старше

г.Далматово, 2024

№ рец.	Наименование блюда Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В3/В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак : 1 День																	
168-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Каша вязкая с маслом, сахаром молочная пшеничная	200/10	9.86	9.36	50.60	326.08	0.00/0.00	00.0	2.45	00.0	00.0	194.0	67.0	00.0	00.0	00.0	1.59
943-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Чай с сахаром	200/15	0.20	00.0	14.00	28.00	00.0/0.00	00.0	00.0	00.0	00.0	6.0	00.0	00.0	00.0	00.0	0.40
41-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Масло сливочное (порциями)	10	0.00	8.2	1.10	75.0	00.0/0.00	00.0	00.0	59.0	00.0	1.00	2.00	00.0	00.0	00.0	00.0
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11/0.00	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.80

Итого за завтрак	475	11.46	18.92	71.3	511.88	0.11	0.05	2.46	59.00	0.05	201.05	69.06	0.03	0.00	0.04	2.79
-------------------------	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Завтрак : 2 День

14-2010 М.П.Могильного, В.А. Тутьельяна	Салат из свежих помидор	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.00/0.06	0.00	20.42	0.00	0.00	17.58	32.88	0.00	0.00	17.79	0.84
248-2005 А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный	Омлет натур. с картофелем	250	18.99	28.32	22.80	345.90	0.00/0.13		0.33	452.90	0.00	151.72	25.97	0.00	0.00	346.49	3.91
629-1996 Ананина В.А, С.Л. Ахиба, В.Т. Лапина	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.20	0.10	19.64	41.10	0.00	0.00	3.1	0.1	0.00	0.7	1.1	0.00	0.00	1.2	4.4
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.80
Итого за завтрак		610	21.72	35.97	52.76	548.90	0.84	0.05	23.95	453	0.05	170.05	60.01	0.03	0.00	365.52	9.95

Завтрак: 3 День

270-2004г. В.Т. Лапшина	Гороховое пюре со сливочным маслом	200/10	23.2	5.43	50.8	314.0	0.81	0.00	6.45	0.07	5.0	115.0	329.0	0.00	0.00	107.0	4.0
608-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенк о, М.И.Перес ичный	Котлета	100	15.55	15.55	15.1 7	228.75	0.10	0.00	0.15	28.75	0.00	43.75	0.00	166. 38	0.00	32.13	1.50
943-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенк о, М.И.Перес ичный	Чай с сахаром	200/15	0.20	00.0	14.0 0	28.00	00.0/0.0 0	00.0	00.0	00.0	00.0	6.00	00.0	00.0	00.0	00.0	0.40
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.80
	Фрукт	100	0.40	0.00	4.8	62.0	1.1	1.4	5.1	0.3	1.2	0.6	1.4	0.3	0.00	1.3	0.7
Итого за	завтрак	665	40.39	22.34	90.3 7	715.55	2.12	1.45	11.71	29.12	6.25	5.65	330.46	166. 71	0.00	140.47	7.40

Завтрак : 4 День

290-2007 Могильного М.П	Кура тушеная	100	12.75	22.45	1.40	258.34	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 Цыганенко, М.И.Переси чный	Каша пшеничная с маслом	200/10	8.8	5.84	47.0 2	284.94	0.14	0.00	0.00	0.00	0.02	1.62	216.00	0.00	0.00	0.04	3.24
1210-2016 М.П.Могиль ного	Напиток из шиповника	200/15	0.80	0.27	17.2 0	72.80	0.00	0.00	24.00	0.00	0.00	13.20	2.67	0.00	0.00	2.13	2.13
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.80
Итого за завтрак		565	3.75	35.76	71.2 2	626.08	0.36	0.21	25.44	0.16	0.89	60.11	387.18	2.49	7.60	22.23	8.31

Завтрак : 5 День

679-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Переси чный	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	200/10	9.94	7.48	47.78	307.2 6	0.24	0.00	0.00	0.02	0.00	17.30	278. 00	0.00	0.00	90.00	5.26
246-2007 Могильного М.П	Гуляш	100	12.55	12.99	4.01	182.5	0.07	0.11	5.07	1.49	2.25	30.25	119. 19	0.00	0.00	24.03	2.10
517-2005г. В.Т. Лапшина	Кисель	200/10	1.36	1.36	29.02	21.52	20.0	13.0	17.0	0.00	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.80
Итого за завтрак		560	25.25	23.19	86.41	593.58	20.42	13.16	22.08	1.51	14.3	47.6	397.25	0.03	0.0	114.07	8.16

Завтрак : 6 День

168-2010 Могильного М.П	Каша молочная вязкая маслом рисовая	200/10	9.30	14.90	42.90	302.80	0.04	0.00	0.00	20.00	0.00	6.50	73.00	0.00	0.00	31.50	0.67
636-1996 Ананина В.А,С.Л.Ах иба, В.Т. Лапшина	Кофейный напиток	200/20	1.40	2.0	22.40	173.0	0.02	0.00	0.00	0.08	0.00	34.00	45.00	0.00	0.00	7.00	0.00
42-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересич ный	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.00	0.11	39.00	0.00	132	75.00	0.00	0.00	5.25	0.15
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.80
	Фрукт	100	0.40	0.00	4.8	62.0	1.1	1.4	5.1	0.3	1.2	0.6	1.4	0.3	0.00	1.3	0.7
Итого за завтрак		585	15.98	22.69	75.70	676	1.28	1.45	5.22	59.38	1.25	173.15	194.46	0.33	0.00	45.09	2.32

Завтрак :7 День

286 - 2010 Могильного М.П	Фрикадельки мясные	100	8.50	8.99	11.49	110.00	0.10	0.00	0.15	28.75	0.00	43.75	166.38	0.00	0.00	32.13	1.50
688 - 1996 Ананина В.А,С .Л .Ах иба, В .Т. Лапшина	Макаронные изделия отв. с маслом	200/10	7.36	6.02	35.26	224.60	0.08	0.00	0.00	28.00	0.00	6.48	49.50	0.00	0.00	28.10	1.48
943 - 2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересич ный	Чай сахаром	200/15	0.20	00.0	14.00	28.00	00.0/0.0	00.0	00.0	00.0	00.0	6.00	00.0	00.0	00.0	00.0	0.40
16 - 2010 Могильного М.П	Свежие овощи (огурцы)	60	0.46	3.80	1.42	40.38	0.02	00.0	5.70	00.0	00.0	13.00	24.00	00.0	00.0	7.98	0.34
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	0.01	00.0	0.05	0.05	0.06	0.03	00.0	0.04	0.80
Итого за завтрак		625	17.92	20.17	67.77	485.78	0.31	0.05	5.86	56.75	0.05	69.28	239.94	0.03	00.0	68.25	4.52

Завтрак : 8 день

16 - 2010 Могильного М.П	Винегрет овощной	100	100	1.9	6.0	10	103.2	0.905/ 0.095	22.24	8.654	311.45	00.0	282.85	384.99	00.0	00.0	00.0
304 - 2010 Могильного М.П	Плов	250	18.15	15.00	29.08	320.00	0.07	00.0	0.98	41.00	00.0	38.00	177.00	00.0	00.0	39.50	1.70

868-2005 Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичн ый	А.И Компот из с/ф. сахаром	200/20	0.20	0.20	22.3 0	210.0	0.01	00.0	1.08	00.0	00.0	6.40	3.6	00.0	00.0	00.0	0.80
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	0.01	00.0	0.05	0.05	0.06	0.03	00.0	0.04	0.80
Итого за завтрак		610															

Завтрак : 9 День

486-2005 Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичн ый	А.И Рыба тушёная	100	18.0 3	19.21	8.49	195.00	0.13	00.0	4.36	0.01	00.0	67.70	00.0	310.00	00.0	77.70	1.25
868-2005 Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичн ый	А.И Картофель ное пюре с маслом	200/10	4.08	6.40	37.26	183.00	0.18	00.0	24.22	34.0 0	00.0	49.30	115. 46	00.0	00.0	37.00	1.34
943-2005 Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичн ый	А.И Чай сахаром	200/15	0.20	00.0	14.00	28.00	00.0/0.0 0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	6.00	00.0	00.0	00.0	0.40
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	0.01	00.0	0.05	0.05	0.06	0.03	00.0	0.04	0.80
Итого за завтрак		565	23.7 1	26.97	65.35	488.80	0.42	0.05	28.59	34.0 1	0.05	117.05	121. 52	310.03	00.0	114.74	3.79

Завтрак : 10 День

868-2005 Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичн ый	А.И Запеканка творожная со сгущ. молоком	200/2 5	30.9 3	22.89	36.00	410.66	0.10	00.0	0.82	0.37	251.55	383.23	00.0	00.0	00.0	54.36	0.93
943-2005 Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичн ый	А.И Чай сахаром	200/1 5	0.20	00.0	14.00	28.00	00.0/0.0 0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	6.00	00.0	00.0	00.0	0.40
	Хлеб пшеничный	40	1.4	1.36	5.6	82.8	0.11	0.05	00.1	00.0	0.05	0.05	0.06	0.03	00.0	0.04	0.80
Итого за завтрак		460	20.5	29.78	28.75	469.8	0.26	0.05	3.44	452.91	151.77	347.24	1.16	0.03	0.00	27.21	8.39
Средний показатель за 10 дней		6.500	271. 33	260.61	821.6 4	6173.9 4	28.31	13.67	207. 07	1231.6 1	225.2	1450.79	284 4.58	643.06	0.0	826.1	59.28