

Утверждаю

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

_____ Согласова Н.К.

Меню приготавливаемых блюд

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя общеобразовательная

школа № 2 им. А.С. Попова»

Весенний период

Возрастная категория 7-11 лет

г. Далматово, 2024 год

№ 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																	
54-16к-2020 Новосибирское НИИ	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	0,53	27,2	0	116	124	0	50	27	0,53
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
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.	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	Фрукт	100	9,26	2,4	22,7	121,6	0,01	0,03	0,32	70	0	28	25	0	0	0	0,58
Итого за завтрак		550	15,5	15,96	67,5	476,3	0,19	0,2	0,86	156,2	0,05	151,0	151,0	0,03	50	27,04	1,59
Завтрак 2																	
15-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,68	0,71	2,83	47,46	0,03	0	10,06	0	0	11,21	20,76	0	0	9,76	0,44
246-2007 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	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	128,45	0,06	0	0	21	0	4,86	37,17	0	0	21,12	1,11
517-2005 Ананина Лапшина	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	80	98	0	11	3	0	0	3	0,54

Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	2,36	25,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
Итого за завтрак		550	18,87	16,58	72,09	475,74	0,31	0,21	105,2	120,49	2,3	57,64	200,94	0,03	0	57,95	4,71	
Завтрак 3																		
42-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0	0,14	52	0	176	100	0	0	7	0,2	
290-2007 Могильного М.П.	Кура тушеная в томатном соусе	100	8,21	8,33	25,82	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 Сборник рецептур блюд для обучающихся 1-4 классов в ОУ, Москва	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	0,06	0,03	0,03	0	18,4	6,7	70	0	21	23	0,47	
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	0,7	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 завтрак		510	17,59	19,73	80,42	481,7	0,23	0,24	1,61	52,16	19,27	233,99	338,51	2,49	28,69	50,06	3,29	
Завтрак 4																		
54-8р-2020 Сборник рецептур блюд для обучающихся 1-4 классов в ОУ, Москва	Рыба, запеченая в сметанном соусе (горбуша)	100	13,7	13,2	54,4	187,6	0,14	0,16	0,4	66,3	0	96	197	0	58	28	0,63	
312-2007 М.П. Могильного	Пюре картофельное	100	2,34	2,7	8,2	94,2	0,03	0,17	1,01	0,44	0	113,59	73,32	0	0	11,1	0,25	
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	40,77	0,03	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	0	0	15,35	0,59	

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	
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	
Всего за завтрак		540	19	19,19	81,86	479,57	0,32	0,41	42,82	66,91	0,2	262,67	305,13	0,03	58	54,49	1,73	
Завтрак 5																		
284-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Омлет натуральный с картофелем	200	14,27	15,6	20,5	267,93	0,1	0	0,25	345	0	114,2	260,5	0	0	19,5	2,94	
пром.	сок	200	0	0	33	83	1,3	1,1	4,4	0	1,3	1,4	1,8	0,7	1,3	2	16	
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	1,93	1,2	14,76	45,2	0,01	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18	
Итого за завтрак		500	17,24	18,16	73,86	478,93	1,52	1,15	5,74	345	1,35	122,05	265,96	0,73	1,3	21,54	19,2	
Завтрак 6																		
188-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	200	10,75	10,23	27,71	142,01	0,09	0	0,74	0,33	0	226,4	344,91	0	0	48,92	0,84	
пром.	йогурт	200	1,4	1	22,4	173	0,02	0	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.	Фрукт	100	3	0,2	12,7	21	0,01	0,03	0,32	70	0	28	25	0	0	0	0,58	
пром.	печенье	10	0	6,4	1,1	75	0	0	0	59	0	1	2	0	0	0	0	
Итого за завтрак		550	16,19	19,19	69,51	493,81	0,23	0,08	1,07	129,41	0,05	289,45	416,97	0,03	0	55,96	1,5	
Завтрак 7																		

286-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Тефтели мясные	100	7,5	6,99	11,49	110	0,1	0	0,15	28,75	0	43,75	166,38	0	0	32,13	1,5
679-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенк о, М.И. Пересичный	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
636-2005А.И. Здобнов, В.А.Цыганен ко, М.И. Пересичный	Кофейный напиток с сахаром	200	1,4	1	22,4	173	0,02	0	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
331-2007 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Соус сметанный с томатом	20	2,27	4,05	5,52	3,5	0,01	0,02	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	0	0	2,74	0,15
Итого за завтрак		510	15,67	17,01	180,85	499,75	0,42	0,07	0,34	28,94	0,37	111,8	439,6	0,03	0	109,4	5,6
												6				1	8
Завтрак 8																	
54-9р- 2020Сборник рецептур блюд для обучающихс я 1-4 класов в ОУ, Москва	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	15,1	13,6	4,4	206,6	0,09	0,12	0,27	56,3	0	110	226	0	141	46	0,78
694-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенк о, М.И. Пересичный	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	1,06	2,8	8,45	137,25	0,03	0,17	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	0	0	11,1	0,25
пром.	вафля	30	0,3	0,53	34,8	3,48	0,54	0	4,21	0,03	3	89	265	0	0	87	2
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
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	0,032	70	0	28	25	0	0	18	0,58

Сборник рецептов блюд для обучающихся 1-4 классов в ОУ, Москва																		
Итого за завтрак	520	18,5	18,39	68,95	497,03	0,78	0,37	5,532	126,51	3,49	340,64	589,38	0,03	141	162,14	3,69		
Завтрак 9																		
270-2005 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.Лапшина	Гороховое пюре со сливочным маслом	150	5,3	3,53	28,8	183,8	0,54	0	4,21	0,03	3	89	265	0	0	87	2	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	18,6	42,8	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	0,4
331-2007 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Соус сметанный с томатом	20	2,27	4,05	5,52	3,5	0,01	0,02	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	0	0	2,74	0,15	
Итого за завтрак	510	16,77	18,49	82,62	476,85	0,76	0,07	4,55	28,87	3,37	159,82	284,78	166,41	0	121,91	4,13		
Завтрак 10																		
16-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Свежий овощ (огурец свежий)	60	0,68	3,8	2,8	47,4	0,04	0	12,24	0	0	10,5	19,6	0	0	10,6	0,5	
54-12м-2020 Сборник	Плов с курицей	200	17,3	14,1	48,3	314,6	0,68	0,08	2,36	147	0	108	234	0	0	108	2,02	

рецептур блюд для обучающихся 1-4 классов в ОУ, Москва																		
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	сок	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4	
Итого за завтрак		500	19,22	19,26	70,7	472,8	0,83	0,13	14,61	147	0,05	124,5	253,6	0,03	0	118,6	3	
Средний показатель за 10 дней		524	17,46	18,2	72,8	483,25	0,52	0,29	17,81	120,1	2,75	176,5	314,3	16,98	27,89	69,2	4,9	

Уровень потребления основных пищевых веществ в горячем питании школьников 1-4 классов

Планируемое потребление основных пищевых веществ, представленных в меню

№ п/п	Наименование муниципалитета	Дни недели	Содержание пищевых веществ, г на 100 г			Соотношение белки: жиры: углеводы (норма - 1:1:4)
			белки (норма 15,4)	жиры (норма - 15,8)	углеводы (норма -67,0)	
1	МБОУ «ДСОШ №2 им А.С Попова»	понедельник	15,5	15,96	67,5	1:1:4
2		вторник	18,87	16,58	72,09	1:1:4
3		среда	17,59	19,73	80,42	1:1:4
4		четверг	19,0	19,19	81,86	1:1:4
5		пятница	17,24	18,16	73,86	1:1:4
6		понедельник	16,19	19,19	69,51	1:1:4
7		вторник	15,67	17,01	80,85	1:1:4
8		среда	18,5	18,39	68,95	1:1:3
9		четверг	16,77	18,49	82,62	1:1:4
10		пятница	19,22	19,26	70,7	1:1:4
	Средний показатель за 10 дней		17,46	18,2	74,8	1:1:4

Планируемая энергетическая ценность (калорийность) завтрака, на основе представленного меню

№ п/п	Наименование муниципалитета	Дни недели	Энергетическая ценность завтрака (норма не ниже 470 ккал)
1	МБОУ «ДСОШ №2 им А.С Попова»	понедельник	476,3
2		вторник	475,74
3		среда	481,7
4		четверг	479,57
5		пятница	478,93
6		понедельник	493,81
7		вторник	499,75
8		среда	497,03
9		четверг	476,85
10		пятница	472,8
	Средний показатель за 10 дней		483,25