

Утверждаю

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

\_\_\_\_\_ Согласова Н.К.

Приказ № 18 от 09.01.2024 г.

## **Меню приготавливаемых блюд**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Далматовская средняя**

**общеобразовательная**

**школа № 2 им. А.С. Попова»**

**Осенне-зимний период**

**Возрастная категория дети**

**11 лет и старше (дети с ОВЗ)**

**второе горячее питание**

**г. Далматово 2024 год**

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		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
<b>Обед 1 день</b>																	
608-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичный	<i>Биточки</i>	100	15.55	15.55	15.70	228.75	0.10	0.00	0.15	28.75	0.00	43.75	0.00	166.38	0.00	32.13	1.50
321-2007 М.П.Моги льного	<i>Капуста тушеная</i>	200	3.76	3.86	11.80	92.62	0.06	0.06	80.64	0.00	0.30	93.26	62.30	0.00	0.00	0.00	1.18
943-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичный	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0.20	0.00	14	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	1.40	1.36	5.60	82.80	0.11	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.08
<i>Итого за обед</i>		555	20.91	20.77	47.1	432.17	0.27	0.11	80.8	28.75	0.35	143.06	62.36	166.41	0.00	32.17	3.16
<b>Обед 2 день</b>																	
246-2007 М.П.Моги льного	<i>Гуляш</i>	100	23.8	19.52	15.74	203	0.07	0.11	5.07	1.49	2.25	30.52	119.19	0.00	0.00	24.03	2.10
679-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И	<i>Каши рассыпчатая отварная с маслом гречневая</i>	200/10	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0.00	0.00	0.02	0.00	17.30	278.00	0.00	0.00	90.00	5.26

<i>Пересичный</i>																	
943-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичный	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0.20	0.00	14	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	1.40	1.36	5.60	82.80	0.11	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.08
<i>Итого за обед</i>		565	35.34	28.09	47.11	751.28	0.42	0.16	5.08	1.51	2.3	53.87	397.25	0.03	0.00	114.07	7.84

### Обед 3 день

688-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичный	<i>Макароньы отварные с маслом</i>	200/10	7.36	6.02	35.26	224.60	0.80	0.00	0.00	28.00	0.00	6.48	49.50	0.00	0.00	28.10	1.48
3771996 В.Т.Лапшиной	<i>Соус красный основной</i>	60	1.6	1.5	4.4	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
608-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичный	<i>Шницель</i>	100	15.55	15.55	15.70	228.75	0.10	0.00	0.15	28.75	0.00	43.75	0.00	166.38	0.00	32.13	1.50
868-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пере	<i>Компот из св.сухофруктов</i>	200/20	0.20	0.20	22.30	210.0	0.01	0.00	1.08	0.00	0.00	6.40	3.6	0.00	0.00	0.00	0.80

<b>сичны</b>																	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>1.40</i>	<i>1.36</i>	<i>5.60</i>	<i>82.80</i>	<i>0.11</i>	<i>0.05</i>	<i>0.01</i>	<i>0.00</i>	<i>0.05</i>	<i>0.05</i>	<i>0.06</i>	<i>0.03</i>	<i>0.00</i>	<i>0.04</i>	<i>0.08</i>
<i>Итого за обед</i>		<i>630</i>	<i>26.11</i>	<i>24.63</i>	<i>83.26</i>	<i>684.15</i>	<i>1.03</i>	<i>0.05</i>	<i>0.16</i>	<i>56.75</i>	<i>0.05</i>	<i>62.28</i>	<i>51.96</i>	<i>166.41</i>	<i>0.00</i>	<i>60.27</i>	<i>3.86</i>
<b>Обед 4 день</b>																	
<i>304-2010 М.П.Моги льного</i>	<i>Плов</i>	<i>250</i>	<i>18.15</i>	<i>15.00</i>	<i>29.08</i>	<i>320.00</i>	<i>0.07</i>	<i>0.00</i>	<i>0.98</i>	<i>41.00</i>	<i>0.00</i>	<i>38.00</i>	<i>177.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>39.50</i>	<i>1.70</i>
<i>517-2005 В.Т.Лапш иной</i>	<i>Кисель</i>	<i>200/10</i>	<i>1.36</i>	<i>0.00</i>	<i>29.02</i>	<i>21.52</i>	<i>20.00</i>	<i>13.00</i>	<i>17.00</i>	<i>0.00</i>	<i>12.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>1.40</i>	<i>1.36</i>	<i>5.60</i>	<i>82.80</i>	<i>0.11</i>	<i>0.05</i>	<i>0.01</i>	<i>0.00</i>	<i>0.05</i>	<i>0.05</i>	<i>0.06</i>	<i>0.03</i>	<i>0.00</i>	<i>0.04</i>	<i>0.08</i>
<i>Итого за обед</i>		<i>500</i>	<i>20.91</i>	<i>16.36</i>	<i>63.7</i>	<i>424.32</i>	<i>20.18</i>	<i>13.05</i>	<i>17.99</i>	<i>41.00</i>	<i>12.05</i>	<i>38.05</i>	<i>177.06</i>	<i>0.03</i>	<i>0.00</i>	<i>39.54</i>	<i>1.78</i>
<b>Обед 5 день</b>																	
<i>284-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичн ый</i>	<i>Омлет натуральный с картофелем</i>	<i>250</i>	<i>18.99</i>	<i>28.32</i>	<i>22.80</i>	<i>345.90</i>	<i>0.13</i>	<i>0.00</i>	<i>0.33</i>	<i>452.90</i>	<i>0.00</i>	<i>151.72</i>	<i>346.49</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>25.97</i>	<i>3.91</i>
<i>943-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичн ый</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/15</i>	<i>0.20</i>	<i>0.00</i>	<i>14</i>	<i>28.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.40</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>1.40</i>	<i>1.36</i>	<i>5.60</i>	<i>82.80</i>	<i>0.11</i>	<i>0.05</i>	<i>0.01</i>	<i>0.00</i>	<i>0.05</i>	<i>0.05</i>	<i>0.06</i>	<i>0.03</i>	<i>0.00</i>	<i>0.04</i>	<i>0.08</i>

<i>Итого за обед</i>		<i>505</i>	<i>20.59</i>	<i>29.68</i>	<i>42.4</i>	<i>456.7</i>	<i>0.24</i>	<i>13.05</i>	<i>0.34</i>	<i>452.9</i>	<i>12.05</i>	<i>151.77</i>	<i>346.55</i>	<i>0.03</i>	<i>0.00</i>	<i>26.01</i>	<i>1.78</i>
<b>Обед 6 день</b>																	
<i>679-2005</i> <i>И.А</i> <i>Злобина</i> <i>В. А.</i> <i>Циганеко,</i> <i>М.И</i> <i>Пересичн</i> <i>ый</i>	<i>Каша пшеничная</i> <i>с маслом</i>	<i>200/10</i>	<i>8.8</i>	<i>5.84</i>	<i>47.02</i>	<i>284.94</i>	<i>0.14</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.02</i>	<i>1.62</i>	<i>216.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.04</i>	<i>3.24</i>
<i>455-2010</i> <i>М.П.Моги</i> <i>льного</i>	<i>Котлета из филе</i> <i>куры</i>	<i>100</i>	<i>14.69</i>	<i>15.99</i>	<i>38.09</i>	<i>275.00</i>	<i>0.08</i>	<i>0.00</i>	<i>1.41</i>	<i>63.00</i>	<i>0.00</i>	<i>71.70</i>	<i>176.10</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>1.58</i>
<i>636-1996</i> <i>В.Т.Лапш</i> <i>иной</i>	<i>Кофейный напиток</i>	<i>200/20</i>	<i>1.04</i>	<i>2.0</i>	<i>22.40</i>	<i>173.00</i>	<i>0.02</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.8</i>	<i>0.00</i>	<i>34.00</i>	<i>45.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>7.00</i>	<i>0.00</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>1.40</i>	<i>1.36</i>	<i>5.60</i>	<i>82.80</i>	<i>0.11</i>	<i>0.05</i>	<i>0.01</i>	<i>0.00</i>	<i>0.05</i>	<i>0.05</i>	<i>0.06</i>	<i>0.03</i>	<i>0.00</i>	<i>0.04</i>	<i>0.08</i>
<i>Итого за обед</i>		<i>570</i>	<i>25.93</i>	<i>25.19</i>	<i>113.29</i>	<i>815.74</i>	<i>0.35</i>	<i>0.05</i>	<i>1.42</i>	<i>63.8</i>	<i>0.07</i>	<i>107.37</i>	<i>437.06</i>	<i>0.03</i>	<i>0.00</i>	<i>7.08</i>	<i>4.9</i>
<b>Обед 7 день</b>																	
<i>486-2005</i> <i>И.А</i> <i>Злобина</i> <i>В. А.</i> <i>Циганеко,</i> <i>М.И</i> <i>Пересичн</i> <i>ый</i>	<i>Рыба тушеная</i>	<i>100</i>	<i>18.03</i>	<i>10.21</i>	<i>8.49</i>	<i>195.00</i>	<i>0.13</i>	<i>0.00</i>	<i>4.36</i>	<i>0.01</i>	<i>0.00</i>	<i>67.74</i>	<i>0.00</i>	<i>310.00</i>	<i>0.00</i>	<i>77.70</i>	<i>1.25</i>
<i>694-2005</i> <i>И.А</i> <i>Злобина</i> <i>В. А.</i> <i>Циганеко,</i> <i>М.И</i> <i>Пересичн</i> <i>ый</i>	<i>Пюре картофельное</i> <i>с маслом</i>	<i>200/10</i>	<i>4.08</i>	<i>6.40</i>	<i>37.26</i>	<i>183.00</i>	<i>0.18</i>	<i>0.00</i>	<i>24.22</i>	<i>34.00</i>	<i>0.00</i>	<i>49.30</i>	<i>115.46</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>37.00</i>	<i>1.34</i>

943-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичн ый	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14	28.00	0.0 0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	40	1.40	1.36	5.60	82.80	0.1 1	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.08
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>23.71</b>	<b>17.9 7</b>	<b>65.3 5</b>	<b>488.8</b>	<b>0.4 2</b>	<b>0.05</b>	<b>28.5 9</b>	<b>34.0 1</b>	<b>0.05</b>	<b>123. 09</b>	<b>115. 52</b>	<b>310. 03</b>	<b>0.00</b>	<b>114.74</b>	<b>3.07</b>
<b>Обед 8 день</b>																	
16-2010 М.П.Моги льного	Свеж. овоц. (помидор)	60	0.68	3.80	2.80	47.40	0.0 4	0.0	12.2 4	0.0	0.0	10.5 0	19.6 0	0.00	0.00	10.60	0.50
436-2004 В.Т.Лапш иной	Жаркое по домашнему	250	27.53	27.4 7	3.95	302.80	0.2 1	0.00	8.97	24.0 0	0.00	31.1 0	337. 00	0.00	0.00	65.70	4.03
943-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичн ый	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14	28.00	0.0 0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	40	1.40	1.36	5.60	82.80	0.1 1	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.08
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>29.81</b>	<b>32.5 6</b>	<b>26.3 5</b>	<b>461</b>	<b>0.3 6</b>	<b>0.05</b>	<b>21.2 2</b>	<b>24.0 0</b>	<b>0.05</b>	<b>41.6 5</b>	<b>356. 66</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>76.34</b>	<b>5.01</b>
<b>Обед 9 день</b>																	
455-2010 М.П. Могильно го	Котлеты из филе куры	100	14.69	15.9 9	38.0 9	275	0.0 8	0.00	1.41	63.0 0	0.00	71.7	176. 1	0.00	0.00	35,2	1,58
270-2004г. В.Т.	Гороховое пюре сливочным	200/10	23.2	5.43	50.8	314.0	0.8 1	0.00	6.45	0.07	5.00	115. 0	329. 0	0.00	0.00	107.0	0.00

Лапшина	маслом																
943-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичн ый	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14	28.00	0.0 0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	40	1.40	1.36	5.60	82.80	0.1 1	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.08
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>39.49</b>	<b>22.7 8</b>	<b>108. 49</b>	<b>699.8</b>	<b>1</b>	<b>0.05</b>	<b>7.87</b>	<b>63.0 7</b>	<b>5.05</b>	<b>186. 75</b>	<b>505. 16</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>142.24</b>	<b>2.06</b>
<b>Обед 10 день</b>																	
438-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичн ый	Омлет натуральный с маслом	200/10	18.99	28.3 2	3.51	183.00	0.1 3	0.00	0.33	452. 90	151. 72	346. 49	0.00	0.00	0.00	25.97	3.91
943-2005 И.А Злобина В. А. Циганеко, М.И Пересичн ый	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14	28.00	0.0 0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	40	1.40	1.36	5.60	82.80	0.1 1	0.05	0.01	0.00	0.05	0.05	0.06	0.03	0.00	0.04	0.08
<b>Итого за обед</b>		<b>465</b>	<b>20.59</b>	<b>29.6 8</b>	<b>23.1 1</b>	<b>293.8</b>	<b>0.2 4</b>	<b>0.05</b>	<b>0.34</b>	<b>452. 90</b>	<b>151. 77</b>	<b>346. 54</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>26.01</b>	<b>4.39</b>
<b>Средний показатель за 10 дней</b>		<b>548,5</b>	<b>263.3 9</b>	<b>247. 71</b>	<b>620. 15</b>	<b>5507.7 6</b>	<b>24. 51</b>	<b>26.6 7</b>	<b>163. 81</b>	<b>121 8.67</b>	<b>183. 77</b>	<b>125 4.43</b>	<b>244 9.64</b>	<b>643. 03</b>	<b>0.00</b>	<b>638.47</b>	<b>36.07</b>