

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»

Весенне-летний период

Возрастная категория дети 11 лет и старше

горячий завтрак

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																	
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
	Сок т/пак	200	0.00	0	23	53.0	1,3	1,1	4,4	0,00	1,3	1,4	1,8	0,7	1,3	2,0	16,0
	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	675	11.46	18.92	94.3	564.88	1.41	1.15	6.86	59.00	1.35	202.45	70.86	0.73	1.3	2.04	18.79
Завтрак 2																	
486-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Рыба тушёная	100	18.03	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 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Картофельное пюре с маслом	200/10	4.08	6.40	37.26	183.00	0.18	00.0	24.22	34.00	00.0	49.30	115.46	00.0	00.0	37.00	1.34
629-1996 Ананина В.А, С.Л. Ахиба В.Т. Лапина	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
	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		565	23.71	26.97	65.35	488.8	0.42	0.05	28.59	34.01	0.05	123.05	115.52	310.03	0.00	114.7	3.79	
																4		
Завтрак 3																		
38-2020 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Свежие овощи (свежий помидор)	60	0,46	3,8	1,42	40,38	0,02	0,00	5,7	0,0	0,00	13,00	24,0	0,00	0,00	7,98	0,34	
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	0.00	
608-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Котлета	100	15.55	15.55	15.17	228.75	0.10	0.00	0.15	28.75	0.00	43.75	0.00	166.38	0.00	32.13	0.00	
629-1996 Ананина В.А, С.Л. Ахиба, В.Т. Лапшина	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	
	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		625	40.81	26.14	86.99	693.93	1.04	0.05	12.31	28.82	5.05	177.8	353.06	166.41	0.00	147.1	1.54	
																5		
Завтрак 4																		
2 9 0 - 2 0 0 7 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.Пересичный	Каша пшеничная с маслом	200/10	8.8	5.84	47.02	284.94	0.14	0.00	0.00	0.00	0.02	1.62	216.00	0.00	0.00	0.04	3.24	
629-1996 Ананина В.А, С.Л. Ахиба, В.Т. Лапшина	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	
	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		565	23.15	29.65	68	654.08	0.3	0.21	1.44	0.16	0.89	52.91	384.51	2.49	7.69	20.1	6.58	
Завтрак 5																		
679-2005 А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	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	
2 4 6 - 2 0 0 7 Могильного М.П	Гуляш	100	23,8	19,52	15,74	203	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	36.5	29.72	98.14	614.58	20.42	13.16	22.08	1.51	14.3	47.6	397.25	0.03	0.00	114.07	8.16	
Завтрак 6																		
1 6 8 - 2 0 1 0 Могильного М.П	Каша молочная вязкая с 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	
6 3 6 - 1 9 9 6 Ананина В.А, С.Л. Ахиба, 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.Пересичный	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.00	0.11	39.00	0.00	132.00	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	75.7	675.2	1.28	1.45	5.22	59.38	1.25	173.15	194.46	0.33	0.00	45.09	2.32	
Завтрак 7																		
2 8 6 - 2 0 1 0 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	
6 8 8 - 1 9 9 6 Ананина В.А, С.Л.Ахиба, 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 Здобнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	А.И 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	6.00	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	00.0	0.05	0.05	0.06	0.03	00.0	0.04	0.80
	Итого за завтрак	565	17.46	16.37	66.35	445.4	0.29	0.05	0.16	56.75	0.05	56.28	215.94	0.03	0.00	60.27	4.18

Завтрак 8

16-2010 м.п. Могильного, В.А. Тутельяна	Свежие овощи (огурцы свежие)	60	0,46	3,8	1,42	40,38	0,02	0,0 0	5,7	0,0	0,00	13,0 0	24,0	0,00	0,00	7,9 8	0,3 4
3 0 4 - 2 0 1 0 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.Пересичный	А.И Компот из с/ф. с сахаром	200/20	0.20	0.20	22.30	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	570	20.21	20.36	58.4	653.18	0.21	0.05	7.77	41.00	0.05	57.45	204.66	0.03	0.00	47.52	3.64

Завтрак 9

486-2005 А.И Добнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Рыба тушёная	100	18.03	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 А.И Добнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	Картофельное пюре с маслом	200/10	4.08	6.40	37.26	183.00	0.18	00.0	24.22	34.00	00.0	49.30	115.46	00.0	00.0	37.00	1.34
943-2005 А.И Добнов, В.А Цыганенко, М.И.Пересичный	А.И 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	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	23.71	26.97	65.35	488.8	0.42	0.05	28.59	34.01	0.05	117.05	121.52	310.03	0.00	114.7 4	3.79

Завтрак 10

188-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	200/20	27,84	18,0	32,40	379,60	0,09	0,00	0,74	0,33	0,00	226,4	344,9 1	0,00	0,00	48,9 2	0,8 4
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	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	0.1	00.0	0.05	0.05	0.06	0.03	00.0	0.04	0.80
	Итого за завтрак	476	29.44	19.36	52.00	490.4	0.2	0.05	0.84	0.33	0.05	226.45	350.97	0.03	0.00	48.96	2.04
	Средний показатель за 10 дней	575	242.43	237.15	730.58	5769.25	25.99	16.27	113.86	314.97	23.09	1234.1 9	2408.7 5	790.14	8.99	714.6 8	54.83