

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»**

**ЛДП при МБОУ «ДСОШ № 2 им. Попова»**

**(по ул. 4 Уральского полка 109)**

**Весенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>День 1</i>							
<b>Завтрак :</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Сыр(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,6	42-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	943-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	8,6	3,6	34,8	119,2	
	Кондитерское изделие	30	2,0	9,2	33,2	222,5	
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>21,64</b>	<b>23,25</b>	<b>117,26</b>	<b>648,9</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	170-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Котлета	100	15,55	15,55	15,70	228,75	608-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для

							предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гороховое пюре со сливочном маслом	200/10	23,2	5,43	50,8	314	270-2004 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>45,06</b>	<b>27,69</b>	<b>223,15</b>	<b>882,85</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1375</b>	<b>66,7</b>	<b>50,94</b>	<b>340,41</b>	<b>1531,75</b>	
<b>День 2 Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	1,15	112,50	41-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная пшенная	200/10	9,86	9,36	50,6	326,08	168-2010 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко,

							М.И. Пересичный
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>15,26</b>	<b>23,66</b>	<b>91,25</b>	<b>619,18</b>	
<b>Обед</b>	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	187-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Рыба тушеная в томатном соусе	100	7,88	4,14	3,74	82,78	486-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пюре картофельное со сливочным маслом	200/10	4,08	6,4	37,26	183,00	694-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный.	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,20	0,00	19,64	41,1	629-1996 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	<b>Итого на обед</b>	<b>830</b>	<b>18,27</b>	<b>17,25</b>	<b>203,29</b>	<b>618,98</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1410</b>	<b>33,53</b>	<b>40,91</b>	<b>294,54</b>	<b>1238,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

			Б	Ж	У		
<b>День 3 Завтрак :</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Каша вязкая со сливочным маслом и сахаром манная	200/10	4,52	4,07	35,46	197,00	168-2010 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>4,3</b>	<b>1,8</b>	<b>17,4</b>	<b>109,6</b>	
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>565</b>	<b>9,02</b>	<b>5,87</b>	<b>66,86</b>	<b>334,6</b>	
<b>Обед:</b>	Рассольник Ленинградский	250/10	2,00	5,11	16,93	121,75	197-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Свежий огурец	60	0,46	3,8	1,42	40,38	16-2010 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного

	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	М.П. 246-2007 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П.
	Каша рассыпчатая со сливочным маслом гречневая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0,04	0,00	24,76	94,29	868-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>29,68</b>	<b>30,43</b>	<b>119,29</b>	<b>867,59</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1455</b>	<b>38,7</b>	<b>36,3</b>	<b>186,15</b>	<b>1202,19</b>	
<b>День 4 Завтрак:</b>	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая	200/10	10,2	12,3	44,5	330,00	100-2004 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательн ых учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна

	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200/20	1,4	2,0	22,4	173,00	951-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	94,0	
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>16,7</b>	<b>16,9</b>	<b>103,9</b>	<b>706,6</b>	
<b>Обед:</b>	Свежий помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	38-2020 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	4,22	13,06	107,8	206-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Кура тушеная	100	12,75	22,45	1,40	258,34	290-2007 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П.

	Каша рассыпчатая со сливочным маслом пшеничная	200/10	8,8	5,84	47,02	284,94	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого на обед</b>	<b>875</b>	<b>32,62</b>	<b>34,49</b>	<b>101,5</b>	<b>829,08</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1545</b>	<b>49,32</b>	<b>51,39</b>	<b>205,4</b>	<b>1535,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>День 5</i>							
<b>Завтрак :</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	16,51	23,55	181,5	93-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28	943- 2005 Сборник рецептов



							блюды и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>533</b>	<b>12,78</b>	<b>23,43</b>	<b>73,51</b>	<b>441,74</b>	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	170-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Плов	250	20,3	19,0	37,19	377	304-2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Компот из свежих плодов с сахаром	200/20	0,2	0,20	22,3	110,0	859-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>26,61</b>	<b>25,91</b>	<b>202,14</b>	<b>799,1</b>	

	<b>Всего за день:</b>	<b>1303</b>	<b>39,39</b>	<b>49,34</b>	<b>275,65</b>	<b>1240,84</b>	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--