

Утверждаю

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

\_\_\_\_\_ Согласова Н.К.

Приказ от 30.09.2024 № 451

## **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

№ рецептуры.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углевод оды	Энерг. ценность	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
<b>Первая неделя</b>													
<b>Завтрак 1 день</b>													
168-2010 сборник рецептов и кулинарных изделий для детей общеобразовательных учреждений/под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельян	<b>Каша рисовая с молочной с маслом</b>	200/10	9,39	8,80	42,9	302,80	31,50	147,7	98,10	3,32	0,15	0,00	0,20
659-2005сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	<b>Какао с молоком</b>	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	90,00	14,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,36	19,36	92,8	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
41-2005сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-	<b>Масло сливочное</b>	15	4,08	6,40	37,26	183,00	1,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,50
	<b>Фрукт( яблоко)</b>	100	0,4	0,4	9,8	47,0	278	11,00	9,00	2,2	0,03	10,00	5,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>31,16</b>	<b>20,24</b>	<b>142,51</b>	<b>791,08</b>	<b>433,01</b>	<b>286,5</b>	<b>134,3</b>	<b>7,07</b>	<b>0,35</b>	<b>11,3</b>	<b>93,71</b>
<b>Завтрак 2 день</b>													
688-2005сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	<b>Макароны отварные с маслом</b>	200/10	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0,00	28,00
286- сборник рецептов и кулинарных изделий для детей общеобразовательных учреждений/под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна-М.: Дели принт ,2005	<b>Тефтели</b>	100	8,5	8,99	11,49	110,0	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
943 сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	<b>Чай с сахаром</b>	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,36	19,36	92,8	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,10</b>	<b>15,37</b>	<b>80,11</b>	<b>455,40</b>	<b>56,24</b>	<b>250,74</b>	<b>73,49</b>	<b>9,99</b>	<b>0,31</b>	<b>0,15</b>	<b>56,76</b>



кулинарных изделий для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:Ананигина В.А .Ахиба С.Л,Л алшина В.Т-М.:Хлебпродинформ.													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,36	19,36	92,8	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,93</b>	<b>21,26</b>	<b>86,28</b>	<b>611,51</b>	<b>51,61</b>	<b>58,72</b>	<b>72,7</b>	<b>3,37</b>	<b>0,2</b>	<b>3,86</b>	<b>48,00</b>

**Вторая неделя**

**Завтрак 6 день**

№ рецептуры.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
168-2010 сборник рецептур и кулинарных изделий для детей общеобразовательных учреждений/под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна	<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>	200/10	9,86	14,9	50,60	326,80	194,0	0	0	1,59	0,15	2,45	0,00
42 сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания / Авт. - сост.:А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005 с 19	<b>сыр</b>	20	4.64	5,90	0.00	72,80	176,0	100,0	7,00	0,20	0,01	0,14	52,0
943 сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	<b>Чай с сахаром</b>	200/15	0,20	0.00	14,00	28.00	6.00	0.00	0.00	0,40	0.00	0.00	0.00
	<b>Йогурт м.д.ж. 2.5%</b>	200	10	6,40	17	174	12	12	3,8	12	2	0,7	1,1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3.04	0,36	19,36	92,8	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>27,74</b>	<b>27,56</b>	<b>100,96</b>	<b>694,4</b>	<b>388,00</b>	<b>146,8</b>	<b>24</b>	<b>15,2</b>	<b>0,29</b>	<b>3,79</b>	<b>52,00</b>

**Завтрак 7 день**

679-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	<b>Каша пшеничная с маслом</b>	200/10	9,36	5,84	47,02	284,94	194,0	216,0	0.04	2.06	0,22	0.00	28.00
2902007г. сборник рецептур и кулинарных изделий для детей общеобразовательных учреждений/под ред. М.П.Могильного,	<b>Кура тушеная</b>	100	12,75	22,45	1,40	258,34	45,24	<b>168,49</b>	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16
868-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	<b>Компот из сухофруктов.</b>	200/20	0,04	0,0	14,76	94,20	6,40	3,6	0,00	0,18	0,01	1,08	0.00
16 Сборник технических нормативов сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного /Под ред.М.П.Могильного издание2-е: Дели плюс, 2010	<b>Свежий овощ (помидор)</b>	60	0,34	1,9	1,4	23,4	5,25	5,3	9,8	0,25	0,02	6,12	0.00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3.04	0,36	19,36	92,8	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0.00	0.00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25,53</b>	<b>30,55</b>	<b>83,94</b>	<b>730,28</b>	<b>25,09</b>	<b>428,19</b>	<b>43,06</b>	<b>5,64</b>	<b>0,43</b>	<b>8,63</b>	<b>28,16</b>

<b>Завтрак 8 день</b>													
511-2004г сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания /Авт.-сост.:Ананигина В.А .Ахиба С.Л,Лапшина В.Т-М.:Хлебпродинформ.	<b>Рис отварной</b>	200/10	4,76	7,85	2,35	224,6	6,84	30,00	36,04	0,66	0,03	0,00	0,05
	<b>Рыба тушеная с овощами в томатном соусе</b>	120	11,48	5,78	5,06	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00
629-2005сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/15/5	0,20	0,10	19,64	41,10	0,7	1,1	1,2	4,4	0,02	3,1	0,01
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,36	19,36	92,8	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,48</b>	<b>14,09</b>	<b>46,41</b>	<b>468,5</b>	<b>7,64</b>	<b>65,9</b>	<b>50,44</b>	<b>6,07</b>	<b>0,18</b>	<b>5,6</b>	<b>0,06</b>
<b>Завтрак 9 день</b>													
284 сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	<b>Омлет натуральный с маслом с картофелем</b>	200/10	18,99	282,3	28,32	345,90	151,72	234,98	25,97	3,91	0,21	1,54	0,00
636-2005г сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания /Авт.-сост.:Ананигина В.А .Ахиба С.Л,Лапшина В.Т-М.:Хлебпродинформ.	<b>Кофейный напиток</b>	200	34,00	1,40	2,00	22,40	34,00	45,00	7,00	1,01	0,02	0,00	0,08
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,36	19,36	92,8	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
45-сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Под ред.М.П. .Могильного, В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт ,2010 с.107	<b>Винегрет</b>	100	1,9	6,0	10	103,2		384,99	22,24	28,714	0,905	8,654	311,45
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>55,43</b>	<b>24,23</b>	<b>90,25</b>	<b>677,39</b>	<b>363,26</b>	<b>977,77</b>	<b>163,83</b>	<b>35,994</b>	<b>1,505</b>	<b>10,194</b>	<b>311,55</b>
<b>Завтрак 10 день</b>													
188 сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-	<b>Запеканка рисовая-творожная со сгущенным</b>	250/25	30,93	22,89	36,00	410,66	251,55	383,23	54,36	0,93	0,10	0,82	0,37

К.:А.С.К.,2005	<b>молоком</b>												
	<b>Фрукт (банан)</b>	200	1,5	0.1	21	89,00	0.00	0.00	0.00	0,40	0.00	10	0.00
943 сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	<b>Чай с сахаром</b>	200/15	0,20	0.00	14,00		6.0	0.00	0,00	0,40	0.00	0.00	0.00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3.04	0,36	19,36	92,8	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0.00	0.00
	<b>Итого за завтрак</b>	490	<b>35,67</b>	<b>23,35</b>	<b>90,36</b>	<b>620,46</b>	<b>257,56</b>	<b>418,03</b>	<b>67,56</b>	<b>2,74</b>	<b>10,13</b>	<b>10,82</b>	<b>0.37</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	5865	295,21	230,93	907,23	5810,65	1952,58	2365.33	1661.68	96.324	44.945	85.874	1017.201