

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»**

**Осенне-зимний период**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**Дети ОВЗ**

г.Далматово, 2023

№ 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	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>День 1</b>																	
246-2007 М.П. Могильного	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
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
679-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, 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
54-2хн Сборник рецептов блюд для обучающихся 1-4 классов в ОУ, Москва	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	0,32	70	0	28	25	0	0	0	0,58
<b>Итого за обед</b>			<b>11,05</b>	<b>12,86</b>	<b>69,15</b>	<b>431,88</b>	<b>0,37</b>	<b>0,19</b>	<b>5,4</b>	<b>71,51</b>	<b>2,3</b>	<b>71,55</b>	<b>352,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>91,57</b>	<b>6,71</b>

<b>490</b>																	
<b>День 2</b>																	
608-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Биточки	100	15,55	15,55	15,7	228,75	0,1	0	0,15	28,75	0	21,96	0	166,38	0	32,13	1,5
336-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	0	31,5	31,5	0	21,96	119,59	0	0	43,99	1,73
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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>19,57</b>	<b>23,39</b>	<b>69,82</b>	<b>553,08</b>	<b>0,44</b>	<b>0,05</b>	<b>31,66</b>	<b>60,25</b>	<b>0,05</b>	<b>49,97</b>	<b>119,65</b>	<b>166,41</b>	<b>0</b>	<b>76,16</b>	<b>3,71</b>
<b>День 3</b>																	
486-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Рыба тушеная	100	9,88	9,14	24,79	130,26	0,13	0	4,36	0,01	0	67,74	310	0	0	77,7	1,25
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4

Пересичный																	
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
694-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,94	4,73	24,35	183,56	0,06	0,2	41,33	0,35	0,59	160,22	104,47	0	0	126,36	0,84
<b>Итого за обед</b>		<b>390</b>	<b>15,06</b>	<b>15,23</b>	<b>68,74</b>	<b>424,62</b>	<b>0,3</b>	<b>0,25</b>	<b>45,7</b>	<b>0,36</b>	<b>0,64</b>	<b>234,01</b>	<b>414,53</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>204,1</b>	<b>2,57</b>
<b>День 4</b>																	
304-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Плов	200	12,15	12	45,08	319,48	0,07	0	0,98	41	0	38	177	0	0	39,5	1,7
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	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
<b>Всего за обед</b>		<b>440</b>	<b>13,39</b>	<b>13,36</b>	<b>64,68</b>	<b>430,28</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,99</b>	<b>41</b>	<b>0,05</b>	<b>44,05</b>	<b>177,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>39,54</b>	<b>2,18</b>
<b>День 5</b>																	

688-2005, И. Здобнов, В.А.Цыганенк о, М.И. Персичный	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,52	16,45	68,45	0,06	0	0	21	0	4,86	37,17	0	0	21,12	1,11
868- 2005 А.И. Здобнов, М.И. Персичный	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
455-2010 М.П. Могильного	Котлеты из филе куры	100	14,69	15,99	38,09	275	0,08	0	1,41	63	0	71,7	176,1	0	0	35,2	1,58
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>21,27</b>	<b>22,87</b>	<b>67,9</b>	<b>500,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>2,5</b>	<b>84</b>	<b>0,05</b>	<b>83,01</b>	<b>216,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>56,36</b>	<b>2,95</b>
<b>День 6</b>																	
455-2010 М.П. Могильного	Фрикадельки мясные	100	14,69	15,99	38,09	275	0,08	0	1,41	63	0	71,7	176,1	0	0	35,2	1,58

679-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Каша рассыпчатая с маслом ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0	0,02	0	39,14	168	0	0	0,02	0,83
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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>20,72</b>	<b>21,61</b>	<b>88,52</b>	<b>572,82</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	<b>1,42</b>	<b>63,02</b>	<b>0,05</b>	<b>116,89</b>	<b>344,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>35,26</b>	<b>2,89</b>
<b>День 7</b>																	
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
679-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	4,6	3,38	15,27	203,71	0,11	0	0	0,02	0	1,22	162	0	0	0,03	2,43
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
951-2005	Кофейный напиток с сахаром	200	1,4	2	22,4	173	0	0,02	0	0,08	0	34	45	0	0	7	0

16-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Свежие овощи (огурцы свежие)	60	0	5,2	11,1	75	0	0	0	59	0	1	2	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,25</b>	<b>20,27</b>	<b>80,19</b>	<b>635,71</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>1,44</b>	<b>59,26</b>	<b>0,87</b>	<b>81,51</b>	<b>377,51</b>	<b>2,49</b>	<b>7,69</b>	<b>27,09</b>	<b>4,65</b>

**День 8**

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
270-2004 В.Т.Лапшиной	Гороховое пюре со сливочном маслом	150	5,3	3,53	34,8	143,48	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
54-13хн Сборник рецептур блюд для обучающихся 1-4 классов в ОУ, Москва	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	80	98	0	11	3	0	0	3	0,54
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>14,44</b>	<b>12,08</b>	<b>67,09</b>	<b>401,58</b>	<b>0,76</b>	<b>0,1</b>	<b>84,37</b>	<b>126,78</b>	<b>3,05</b>	<b>143,8</b>	<b>434,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>122,17</b>	<b>4,12</b>

**День 9**

608-2005 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
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	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
688-2005,И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,52	16,45	68,45	0,06	0	0	21	0	4,86	37,17	0	0	21,12	1,11
Всего за обед		<b>490</b>	<b>14,7</b>	<b>16,43</b>	<b>51,75</b>	<b>398</b>	<b>0,27</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>49,75</b>	<b>0,05</b>	<b>54,66</b>	<b>37,23</b>	<b>166,41</b>	<b>0</b>	<b>53,29</b>	<b>3,09</b>
<b>День 10</b>																	
16-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Свежий овощ (помидор 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
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
436 -2004 В.Т.Лапшиной	Жаркое по – домашнему	200	6,65	7,02	13,72	134,61	0,13	0	5,61	15	0	19,44	210,63	0	0	41,06	2,52
943-2005 А.И. Здобнов,	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0,4



В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный																	
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>8,57</b>	<b>12,18</b>	<b>36,12</b>	<b>292,81</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	<b>17,86</b>	<b>15</b>	<b>0,05</b>	<b>35,99</b>	<b>230,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>51,7</b>	<b>3,5</b>	
<b>Средний показатель за 10 дней</b>	<b>443</b>	<b>19,9</b>	<b>21</b>	<b>64,65</b>	<b>464,12</b>	<b>0,7</b>	<b>0,147</b>	<b>23,36</b>	<b>59,08</b>	<b>1,67</b>	<b>120,14</b>	<b>313,04</b>	<b>54,53</b>	<b>0,76</b>	<b>100,78</b>	<b>5,07</b>	