

Утверждаю

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

\_\_\_\_\_ Согласова Н.К.

Приказ от 28.02.2025 № 133

## **Меню приготавливаемых блюд**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Далматовская средняя общеобразовательная**

**школа № 2 им. А.С. Попова»**

**Весенний период**

**Возрастная категория 11 лет и старше**

г.Далматово, 2025

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Э Ц (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Первая неделя</i>													
<b>1 день</b>													
168-Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели принт,2010г.	Каша пшенная мол. с маслом	200\10	9,86	9,36	50,60	326,08	194,00	0	0	1,59	0	1,96	0
42-сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.с. 19	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	100,0	7,00	0,20	0,01	0,14	52,00
636-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.- М.: Хлебпродинформ ,1996,с.636	Кофейный напиток	200\20	1,40	2,00	22,40	173,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0,01	0,00	0,00
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	278	11,00	9,00	2,2	0,03	10,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>18,06</b>	<b>99,8</b>	<b>700,48</b>	<b>689,2</b>	<b>190,8</b>	<b>30,6</b>	<b>5,59</b>	<b>0,07</b>	<b>12,1</b>	<b>57,08</b>
<b>2 день</b>													
688- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.	Макароны отварные с маслом	200\10	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0,00	28,00
290-сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред.Могильного М.П.2007г.	Кура тушенная	100	12,75	22,45	1,40	258,34	45,24	168,49	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16

517-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Авт.-сост. ;Ананиной В.А, Ахиба С.Л.,Лапшина В.Т.- М.:Хлебпродинформ.2005г	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0	0
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>23,87</b>	<b>29,27</b>	<b>82,38</b>	<b>690,16</b>	<b>51,73</b>	<b>252,85</b>	<b>61,38</b>	<b>4,63</b>	<b>0,26</b>	<b>1,43</b>	<b>28,16</b>
<b>3 день</b>													
16-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: Де Ли принт, 2010г.	Нарезка из овощей (огурец)	60	0,46	3,8	1,42	40,38	13	24,0	7,98	0,34	0,02	5,7	0,00
437-сборник рецептур и кулинарных для предприятий общественных питания \ под редакционным В.Т.Лапшиной 2004 г	Домашнее жаркое	250	27,53	27,47	31,95	322,60	31,30	337,00	65,70	4,03	0,21	8,97	24,00
1210-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного издание 2-е: Де Ли плюс ,2016 с.888	Напиток из шиповника	200\20	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,67	2,13	0,53	0,00	0,00	24
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0,01	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>30,99</b>	<b>31,94</b>	<b>67,57</b>	<b>517,38</b>	<b>64,7</b>	<b>398,47</b>	<b>83,41</b>	<b>6,5</b>	<b>0,24</b>	<b>14,67</b>	<b>48,00</b>
<b>4 день</b>													
663 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации \Под. ред.научного руководителя ФГБН «ФИЦ питания,БИОТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ» академика РАН В.А. Тутельяна Москва 2022г.	Рис с овощами (морковь, кукуруза)	200	3,01	3,90	16,93	199,2	4,61	77,96	30,74	0,61	0,16	8,30	0,01

486-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.	Рыба тушеная в томатном соусе	100	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	310,00	77,00	1,25	0,13	4,36	0,01
629-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост. : Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.-М.:Хлебпродинформ,1996	Чай с лимоном и сахаром	200\5\15	0,20	0,10	19,64	41,10	0,7	1,1	1,2	4,4	0,02	3,1	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>23,64</b>	<b>15,01</b>	<b>61,76</b>	<b>521,00</b>	<b>73,06</b>	<b>423,86</b>	<b>122,14</b>	<b>7,27</b>	<b>0,44</b>	<b>15,76</b>	<b>0,03</b>
<b>5 день</b>													
469-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А Цыганенко, М.И. Пересичный.-К.:А.С.К.,2005,с.201.	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200\25	30,93	22,89	36,00	410,66	251,55	383,23	54,36	0,93	0,10	0,82	0,37
966-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.ст.405	йогурт	200	10,0	6,4	17,00	174,0	240,0	109	0,00	0,2	0,8	1,2	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,00	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0,01	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>43,53</b>	<b>29,69</b>	<b>70,00</b>	<b>666,26</b>	<b>498,75</b>	<b>527,03</b>	<b>61,96</b>	<b>2,73</b>	<b>0,91</b>	<b>2,02</b>	<b>46,37</b>
<b>Итого за неделю</b>		<b>2630</b>	<b>140,93</b>	<b>123,97</b>	<b>381,51</b>	<b>3095,28</b>	<b>1377,44</b>	<b>1793,01</b>	<b>359,49</b>	<b>26,72</b>	<b>1,92</b>	<b>45,98</b>	<b>179,64</b>
<b>Вторая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
168-Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели принт,2010г.	Каша пшеничная мол. с маслом	200\10	9,86	9,36	50,60	326,08	194,0	0	0	1,59	0	2,45	0
42-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.с. 19	Масло слив. \порционное \	10	0,00	8,20	1,10	75,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00

424-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.с. 184	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	76,8	4,80	1,00	0,03	0,00	0,10
934-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный.	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>17,56</b>	<b>22,96</b>	<b>82,7</b>	<b>577,78</b>	<b>223,01</b>	<b>113,6</b>	<b>18,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,16</b>	<b>2,45</b>	<b>59,1</b>
<b>2 день</b>													
270-сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественных питаний \ под редакцией В.Т.Лапшиной 2004	Гороховое пюре	200\10	23,2	5,43	50,8	314,00	115	329	107	4	0,81	6,45	0,07
608- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005	Котлета (говядина)	100	15,55	15,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
868-2005г.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.	Компот из сух.-тов	200\20	0,04	0,00	14,76	145,2	122,00	90,00	14,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0,01	0	0
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>41,39</b>	<b>21,38</b>	<b>98,26</b>	<b>769,55</b>	<b>287,95</b>	<b>620,18</b>	<b>160,73</b>	<b>7,66</b>	<b>0,96</b>	<b>7,90</b>	<b>28,83</b>
<b>3 день</b>													
591- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.	Гуляш из филе	200	4,08	6,40	37,26	183,00	49,30	115,00	37,00	1,34	0,18	24,22	34,00

679-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.	Гречка отварная	200\10	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	278,00	90,00	5,26	0,24	0,00	0,02
934-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Сок т/пак	200	0,5	0,1	10,1	46	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>17,12</b>	<b>14,78</b>	<b>125,84</b>	<b>649,96</b>	<b>142,61</b>	<b>427,8</b>	<b>140,2</b>	<b>8,01</b>	<b>0,59</b>	<b>24,22</b>	<b>34,02</b>
<b>4день</b>													
694-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.	Картофельное пюре с маслом	200\10	4,08	6,4	37,26	183,00	49,30	115,00	37,00	1,34	0,18	24,22	34,00
	Зеленый горошек	60	1,8	0,4	3,9	24,00	20,00	67,00	17,00	1,00	0,1	9,6	27,00
286-Сборник рецептурных изделий для детей общеобразовательных учреждений/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна-М.: Дели принт, 2005г.	Тефтели (говядина)	100	8,5	8,99	11,49	110,0	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
959-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 г.с.403	Какао с молоком	200\20	3,52	3,72	25,49	145,2	122,00	90,00	14,00	0,56	0,04	1,30	0,01

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	7,6	34,8	1,6	0,1	0	0
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>20,5</b>	<b>19,91</b>	<b>95,14</b>	<b>543,8</b>	<b>242,25</b>	<b>445,98</b>	<b>134,93</b>	<b>6,0</b>	<b>5,52</b>	<b>35,27</b>	<b>89,76</b>
<b>5день</b>													
<b>304-</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельяна- М.: Де Ли плюс,2010	Плов из филе	250	20,30	19,00	37,19	377,00	45,10	199,30	47,50	2,19	0,06	1,01	48,00
<b>16-</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: Де Ли принт, 2010г.	Нарезка из овощей (помидор)	60	0,68	3,8	2	47,4	10,5	19,6	10,6	0,5	0,04	12,24	0,00
<b>348-</b> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельяна- М.: Де Ли плюс,201	Компот из кураги	200\20	0,22	0,01	13,88	72,5	29,9	19,7	16,00	0,5	0,00	0,2	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,13	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>23,61</b>	<b>69,77</b>	<b>582,6</b>	<b>85,51</b>	<b>273,4</b>	<b>87,3</b>	<b>4,2</b>	<b>0,23</b>	<b>13,45</b>	<b>48,01</b>
<b>Итого за неделю</b>		<b>3020,00</b>	<b>120,17</b>	<b>102,64</b>	<b>471,71</b>	<b>3123,69</b>	<b>981,33</b>	<b>1880,96</b>	<b>541,16</b>	<b>29,87</b>	<b>7,46</b>	<b>83,29</b>	<b>259,72</b>
<b>Итого за две недели</b>		<b>5650,00</b>	<b>261,1</b>	<b>226,61</b>	<b>853,22</b>	<b>6218,97</b>	<b>2358,77</b>	<b>3673,97</b>	<b>900,65</b>	<b>56,59</b>	<b>9,38</b>	<b>129,27</b>	<b>439,36</b>