

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 7-11 лет

г.Далматово, 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Утверждаю

Сертификат: 3CB5E5826F92C905066E0610703295D
Владелец: Согласова Наталья Карловна
Действителен: с 28.03.2024 до 21.06.2025

директор МБОУ «СОШ №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 7-11 лет и старше

г.Далматово, 2025

№ 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																	
54-16к-2020 Новосибирское НИИ	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	0,53	27,2	0	116	124	0	50	27	0,53
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
41-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Масло сливочное (порциями)	10	0	6,4	1,1	75	0	0	0	59	0	1	2	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04
Пром	Фрукт	100	9,26	2,4	22,7	121,6	0,01	0,03	0,32	70	0	28	25	0	0	0	0,58
Итого за завтрак		550	15,5	15,96	67,5	476,3	1,09	0,23	0,87	156,2	0,08	151,0	151,1	0,04	50	27,71	1,63
Завтрак 2																	
15-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,68	0,71	2,83	47,46	0,03	0	10,06	0	0	11,21	20,76	0	0	9,76	0,44
246-2007М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Гуляш	100	7,68	8,01	32,01	151,73	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	0	0	24,03	2,1
688-2005,И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,52	16,45	128,45	0,06	0	0	21	0	4,86	37,17	0	0	21,12	1,11
517-2005 Ананина	Кисель из концентрата плодового	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	80	98	0	11	3	0	0	3	0,54

Лапшина	или ягодного																	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04	
Итого за завтрак		550	15,5	15,8	72,09	475,74	1,18	0,24	95,15	120,49	2,33	57,67	180,22	0,04	0	57,98	4,31	
Завтрак 3																		
42-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенк о, М.И. Пересичный	Сыр (порциями)	20	4,64	4,9	0	72,8	0,01	0	0,14	52	0	176	100	0	0	7	0,2	
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	
54-7г-2020 Сборник рецептур блюд для обучающихся 1-4 класов в ОУ, Москва	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	0,06	0,03	0,03	0	18,4	6,7	70	0	21	23	0,47	
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенк о, 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	30	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04	
Итого за завтрак		520	17,59	19,39	80,42	481,7	1,13	0,27	1,62	52,16	19,3	234,02	338,55	3	28,69	50,09	3,33	
Завтрак 4																		
54-8р-2020 Сборник рецептур блюд для обучающихся 1-4 класов в ОУ, Москва	Рыба, запеченая в сметанном соусе (горбуша)	100	13,7	13,2	54,4	187,6	0,14	0,16	0,4	66,3	0	96	197	0	58	28	0,63	
312-2007 М.П. Могильного	Пюре картофельное	100	2,34	2,7	8,2	94,2	0,03	0,17	1,01	0,44	0	113,59	73,32	0	0	11,1	0,25	
943-2005 А.И. Здобнов,	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	40,77	0,03	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	0	0	15,35	0,59	

В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный																		
868-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	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	30	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04	
Всего за завтрак		550	19	19,19	81,86	479,57	1,22	0,44	42,83	66,91	0,23	262,7	305,1	0,04	58	54,52	1,77	
Завтрак 5																		
284-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Омлет натуральный с картофелем	200	14,27	15,6	20,5	267,93	0,1	0	0,25	345	0	114,2	260,5	0	0	19,5	2,94	
пром.	сок	200	0	0	33	83	1,3	1,1	4,4	0	1,3	1,4	1,8	0,7	1,3	2	16	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04	
пром	пряник	50	1,93	1,2	14,76	45,2	0,01	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18	
Итого за завтрак		500	17,24	18,16	73,86	478,93	2,42	1,17	5,75	345	1,38	122,0	266	0,74	1,3	21,57	19,2	
Завтрак 6																		
188- 2005А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	200	10,75	10,23	27,71	142,01	0,09	0	0,74	0,33	0	226,4	344,91	0	0	48,92	0,84	
пром.	йогурт	200	1,4	1	22,4	173	0,02	0	0	0,08	0	34	45	0	0	7	0	
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	
Пром.	Фрукт	100	3	0,2	12,7	21	0,01	0,03	0,32	70	0	28	25	0	0	0	0,58	
пром.	печенье	10	0	6,4	1,1	75	0	0	0	59	0	1	2	0	0	0	0	

Итого за завтрак		550	16,19	19,19	69,51	493,81	0,23	0,08	1,07	129,41	0,05	289,45	416,97	0,03	0	55,96	1,5	
Завтрак 7																		
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	
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	
636-2005А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Кофейный напиток с сахаром	200	1,4	1	22,4	173	0,02	0	0	0,08	0	34	45	0	0	7	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04	
331-2007 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Соус сметанный с томатом	20	2,27	4,05	5,52	3,5	0,01	0,02	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	0	0	2,74	0,15	
Итого за завтрак		520	15,67	17,01	80,85	499,75	1,32	0,1	0,35	28,94	0,4	111,83	439,77	0,04	0	109,45	5,724	
Завтрак 8																		
54-9р-2020Сборник рецептов блюд для обучающихся 1-4 классов в ОУ, Москва	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	15,1	13,6	4,4	206,6	0,09	0,12	0,27	56,3	0	110	226	0	141	46	0,78	
694-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	1,06	2,8	8,45	137,25	0,03	0,17	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	0	0	11,1	0,25	

пром.	вафля	10	0,3	0,53	34,8	3,48	0,54	0	4,21	0,03	3	89	265	0	0	87	2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04
54-2хн Сборник рецептур блюд для обучающих ся 1-4 класов в ОУ, Москва	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	0,032	70	0	28	25	0	0	18	0,58
Итого за завтрак		510	18,5	18,39	68,95	497,03	1,68	0,4	5,532	126,5	3,52	340,6	589,4	0,04	141	162,13	13,73
										1		7	2			7	
Завтрак 9																	
270-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенк о, М.И. Пересичный	Котлета	100	7,96	9,55	15,7	218,75	0,1	0	0,15	28,75	0	43,75	0	166,3	0	32,13	1,5
270-2004 В.Т.Лапши на	Гороховое пюре со сливочным маслом	150	5,3	3,53	28,8	166,95	0,54	0	4,21	0,03	3	89	265	0	0	87	2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04
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
331-2007 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Соус сметанный с томатом	20	2,27	4,05	5,52	3,5	0,01	0,02	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	0	0	2,74	0,15
Итого за завтрак		520	16,77	18,49	69,62	500	1,66	0,1	4,56	28,87	3,4	159,82	284,82	166,4	0	121,24	4,17
														2			

Завтрак 10																	
16-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутьяна	Свежий овощ (огурец 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
54-12м- 2020Сборник рецептур блюд для обучающихся 1-4 класов в ОУ, Москва	Плов с курицей	200	17,3	14,1	48,3	314,6	0,68	0,08	2,36	147	0	108	234	0	0	108	2,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,86	3,6	46,8	0,11	0,05	0,01	0	0,05	0,05	0,06	0,03	0	0,04	0,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,44	0,5	2	36,0	0,9	0,03	0,01	0	0,03	0,03	0,04	0,01	0	0,03	0,04
943-2005 А.И. Злобнов, 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
Итого за завтрак		510	19,22	19,26	70,7	472,8	1,73	0,16	14,62	147	0,08	124,5	253,7	0,04	0	118,63	0,4
Средний показатель за 10 дней		528	17,11	18,0	73,53	485,56	0,52	0,29	17,81	120,1	2,75	176,5	314,3	16,98	27,89	69,2	4,9

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»

Весенний период

Возрастная категория 7-11 лет

2025 год

