

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
<b>Завтрак 1</b>																	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,5</b>	<b>15,96</b>	<b>67,5</b>	<b>476,3</b>	<b>1,09</b>	<b>0,23</b>	<b>0,87</b>	<b>156,2</b>	<b>0,08</b>	<b>151,0</b>	<b>151,1</b>	<b>0,04</b>	<b>50</b>	<b>27,71</b>	<b>1,63</b>
<b>Завтрак 2</b>																	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,5</b>	<b>15,8</b>	<b>72,09</b>	<b>475,74</b>	<b>1,18</b>	<b>0,24</b>	<b>95,15</b>	<b>120,49</b>	<b>2,33</b>	<b>57,67</b>	<b>180,22</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>57,98</b>	<b>4,31</b>	
<b>Завтрак 3</b>																		
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 классов 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17,59</b>	<b>19,39</b>	<b>80,42</b>	<b>481,7</b>	<b>1,13</b>	<b>0,27</b>	<b>1,62</b>	<b>52,16</b>	<b>19,3</b>	<b>234,02</b>	<b>338,55</b>	<b>3</b>	<b>28,69</b>	<b>50,09</b>	<b>3,33</b>	
<b>Завтрак 4</b>																		
54-8р-2020 Сборник рецептур блюд для обучающихся 1-4 классов 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	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>19,19</b>	<b>81,86</b>	<b>479,57</b>	<b>1,22</b>	<b>0,44</b>	<b>42,83</b>	<b>66,91</b>	<b>0,23</b>	<b>262,7</b>	<b>305,1</b>	<b>0,04</b>	<b>58</b>	<b>54,52</b>	<b>1,77</b>	
<b>Завтрак 5</b>																		
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,24</b>	<b>18,16</b>	<b>73,86</b>	<b>478,93</b>	<b>2,42</b>	<b>1,17</b>	<b>5,75</b>	<b>345</b>	<b>1,38</b>	<b>122,0</b>	<b>266</b>	<b>0,74</b>	<b>1,3</b>	<b>21,57</b>	<b>19,2</b>	
<b>Завтрак 6</b>																		
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	

<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,19</b>	<b>19,19</b>	<b>69,51</b>	<b>493,81</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>1,07</b>	<b>129,41</b>	<b>0,05</b>	<b>289,45</b>	<b>416,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>55,96</b>	<b>1,5</b>	
<b>Завтрак 7</b>																		
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.Цыганенк о, 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.Цыганен ко, 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,67</b>	<b>17,01</b>	<b>80,85</b>	<b>499,75</b>	<b>1,32</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>28,94</b>	<b>0,4</b>	<b>111,8</b>	<b>439,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>109,45</b>	<b>7,2</b>	
<b>Завтрак 8</b>																		
54-9р- 2020Сборник рецептур блюд для обучающихс я 1-4 класов 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.Цыганенк о, 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 блюдов 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,5</b>	<b>18,39</b>	<b>68,95</b>	<b>497,03</b>	<b>1,68</b>	<b>0,4</b>	<b>5,532</b>	<b>126,5</b>	<b>3,52</b>	<b>340,6</b>	<b>589,4</b>	<b>0,04</b>	<b>141</b>	<b>162,13</b>	<b>13,73</b>	
										<b>1</b>		<b>7</b>	<b>2</b>			<b>7</b>		
<b>Завтрак 9</b>																		
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	8	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>16,77</b>	<b>18,49</b>	<b>69,62</b>	<b>500</b>	<b>1,66</b>	<b>0,1</b>	<b>4,56</b>	<b>28,87</b>	<b>3,4</b>	<b>159,82</b>	<b>284,82</b>	<b>166,4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>121,24</b>	<b>4,17</b>

<b>Завтрак 10</b>																	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,22</b>	<b>19,26</b>	<b>70,7</b>	<b>472,8</b>	<b>1,73</b>	<b>0,16</b>	<b>14,62</b>	<b>147</b>	<b>0,08</b>	<b>124,5</b>	<b>253,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>118,63</b>	<b>0,4</b>
<b>Средний показатель за 10 дней</b>		<b>528</b>	<b>17,11</b>	<b>18,0</b>	<b>73,53</b>	<b>485,56</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>17,81</b>	<b>120,1</b>	<b>2,75</b>	<b>176,5</b>	<b>314,3</b>	<b>16,98</b>	<b>27,89</b>	<b>69,2</b>	<b>4,9</b>



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**

