

Утверждаю

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

_____ Согласова Н.К.

Приказ от 09.01.2025 № 30

Меню приготавливаемых блюд

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя общеобразовательная

школа № 2 им. А.С. Попова»

Осенне-зимний период

Второе горячее питание для обучающихся с ОВЗ, детей инвалидов

г.Далматово, 2025

№ реп	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества				Минеральные вещества				витамины		
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Ca	P	Mg	Fe	В 1	С	А
Первая неделя													
1 день													
688-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	Макароны отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
246-2010сборник рецептур и кулинарных изделий для детей общеобразовательных учреждений/под ред. М.П.Могильного, В.А. Тютельяна	Гуляш из филе	100	6,55	8,99	28,32	151,73	29,40	234,98	31,39	5,26	0,21	1,54	452,90
37-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,7	3,1	20,1	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,04	0,00	0,00
Итого		540	16,81	18,11	97,68	490,03	41,89	297,94	94,15	8,15	0,33	1,54	480,9
2 день													
99- Л.Е. Курнешова. Организация питания детей школьных образовательных учреждениях(Рецептура из справочника МФССЭБН).\Центр «Школьная книга»г.Москва,2006г.-183 с.	Свекольник со сметаной	250/10	3,34	3,34	10,18	87,78	2,7	4,1	4,5	4,4	2,7	9,6	12
694 сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	Картофельное пюре с маслом	200\10	4,08	6,40	37,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
486- сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А	Рыба в томатном соусе	100	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01

Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005														
868-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	Компот из сух-тов.	200\20	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	1,48	0,13	0,00	0,00	
	Хлеб ржано-пшенич.	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0,01	0,00	0,00	
Итого		740	28,09	20,35	97,69	641,58	133,34	190,6	441,16	10,17	3,15	38.18	46,01	
3 день														
321- сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005с.134	Рагу овощное	200	5,08	14,9	27,09	262,74	87,83	33,36	74,16	1,87	0,19	10,4	37,20	
608-сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	Котлета из филе	100	14,55	15,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	
636-2005г сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания /Авт.-сост.:Ананигна	Напиток кофейный	200\20	1,40	2,00	22,40	173,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,04	0,00	0,00	
Итого		540	23,73	35,55	85,29	750,19	165,59	107,29	298,74	4,38	0,35	10,55	66,03	
4 день														
197-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	2,00	5,11	37,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	0,00	
679- сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	Пшеничная каша с маслом	200\10	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,00	3.24	0,14	0,00	0,02	

629-2005г сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания /Авт.-сост.:.Ананигна В.А .Ахиба С.Л,Лапшина В.Т-М.:Хлебпродинформ	Чай с лимоном	200\5	0,20	0,10	19,64	41,10	0,7	1,2	1,1	4,4	0.02	3,1	0,01
	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
Итого		650	13,6	11,45	120,92	590,64	58,82	73,04	340,16	10,58	0,35	27,32	0,03
5 день													
270-2005г сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания /Авт.-сост.:.Ананигна В.А .Ахиба С.Л,Лапшина В	Гороховое пюре с маслом	200\10	23,2	5,43	50,8	314	115	107	329	4	0,81	6,45	0,07
608-сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	шницель	100	14,55	15,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
37-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	Чай с\с	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,04	0,00	0,00
Итого		540	40,45	21,78	97,2	656,45	164,76	173,93	508,58	6,91	0,95	6,6	28,82
Итого за неделю		3,010	122,68	105,94	498,78	3128,89	564,4	842,8	1682,79	40.19	5,13	84,19	621,79
6 день													
170-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	Щи со сметаной	250\10	1,81	4,91	125,25	202,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10.29	0,00
321-«сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников»/под ред. М.П.Могильного,2007 г.	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,90	46,31	46,63	31.15	15,35	0,53	0,03	40.32	0,17

312-«сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников»/под ред. М.П.Могильного,2007	Пюре картофельное	100	2,32	16,71	3,79	174,02	113,59	73,32	11,10	0,25	0,03	1,01	0,18
608-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005	Котлета гов.	100	15,55	15,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
37-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	Чай с\с	200\15	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0 ,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	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
Итого		790	24,36	23,95	181,64	761,18	261,55	331,9	119,41	5,47	0,22	51,77	29,1
7 день													
187-2005сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный	Рис с овощами	200	3,01	3,90	16,93	199,2	4,61	77,96	30,74	0,61	0,16	8,30	0,01
517-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост. : Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.- М.:Хлебпродинформ,	кисель	200\20	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
608-сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И. Здобнов В.А Цыганенко М.И.Пересичный-К.:А.С.К.,2005	Биточек кур.	100	15,55	15,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,01	0,00	0,00
Итого		440	22,62	20,25	78,35	635,17	48,37	144,53	210,32	3,12	0,27	8,45	28,76
8 день													
170- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов,	Борщ со сметаной	250\10	1,81	4,91	125,25	202,50	44,38	53,23	26,25	1,19	0,05	10,29	0,00

В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005 с.71													
694-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.	пюре картофельное	200\10	4,08	6,4	37,26	183,00	49,30	115,00	37,00	1,34	0,18	24,22	34,00
629-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост. : Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.- М.:Хлебпродинформ,199	Чай с лимоном	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 ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	7,2	34,8	7,6	1,6	0,01	0,00	0,00
Итого		690	8,69	11,51	199,15	508,2	129,58	99,15	72,05	8,53	0,26	37,61	34,01
9 день													
304- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельяна- М.: Де Ли принт,,2010	Плов	250	20,30	19,00	37,19	377,00	45,10	199,30	47,50	2,19	0,06	1,01	48,00
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	Чай с сахаром	200\20	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	2,7	0,8	16,7	85,7	0,01	34,8	13,2	1,01	0,04	0,00	0,00
Итого		490	23,2	19,8	67,89	490,7	51,11	234,1	60,7	3,6	0,1	1,01	48,00
10 день													
508\3 сборник ,2004 г.	Перловая каша вязкая с маслом	200\10	6,12	8,98	42,00	279,00	26,00	213,00	26,00	1,2	0,06	0,00	0,06
105-«сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников»/под ред. М.П.Могильного,2007 г.	Фрикадельки из филе	100	10,10	9,04	1,35	126,86	58,49	156,36	10,89	2,13	0,05	0,98	0,23
868-2005г. Сборник рецептов блюд и кулинарных	Компот из	200	0,04	0,00	14,76	94,20	6,40	3,6	0,00	0,18	0,01	1,08	0,00

изделий для предприятий общественного питания/Авт.А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-А.С.К.,2005	сухофруктов												
	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
	Итого	540	18,86	18.42	75,11	581,66	98,09	407.76	44,49	5,11	0,13	2.06	0,29
	Итого за неделю	2950	97,73	93,93	602.14	2,976,91	588,7	1217,44	506,97	52.02	0,98	100,9	140,16
	Итого за 10 дней	5960	220,41	199,87	1100,92	6105.71	1153,1	2060,24	2189,67	57.49	6,11	185,09	761,95