

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Н.К.Согласова
Приказ от 30.08.2024 г. № 451

Меню приготовляемых блюд

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Далматовская средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.С. Попова»

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ МР2.4.0162-19 «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ (В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ)» ОТ 30.12.2019г.

г.Далматово, 2024

№ 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
Завтрак 1																	
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	8,2	27,8	220	0,2	0	1,7	0,2	0,9	129,1	176,4	0	0	45,1	0
11-11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	0	3,6	0,01	0	67,8	54,7	0	0	12,2	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
41	Масло сливочное (порции)	10	0	1,20	1,10	75,0	0,00	0,00	0,00	59,0	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,0
42	Сыр (порции)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,0	0,00	0,00	5,25	0,15
пром	Фрукт (яблоко)	100	2,11	1,55	20,21	42,6	0	0,1	2	2	0	0,1	0	0	0	0	10
Итого за завтрак		550	15,5	15,8	67	470	0,33	04	7,42	100,21	10,95	340	308,16	0,03	0	62,59	20,13
Завтрак 2																	
8-10а	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,5	1,4	4,1	97	0,2	0,00	210,9	0,00	0,00	242,9	179,5	0	0	98,5	3,3
2-7	Тефтели мясные паровые	90	7,1	12,4	13,59	198	0,1	0	3,4	0,01	0,03	34,0	29,3	0	0	135,0	0,5
6-8б	Макаронные изделия отварные	124/4	4,8	4,5	20,6	76	0,1	0	0	0	0	61,1	73,6	0	0	16,2	0,7
11-6	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0	0,2	0,1	0	12,6	19,8	0	0	9,7	0,3
пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,50	14,49	69	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
Итого за завтрак		513	15,77	15,8	68,18	500,0	0,51	0,05	214,51	0,11	0,08	350,65	302,26	0,03	0	259,44	4,88
Завтрак 3																	

2.14	Куры отварные	90	7,6	11,6	30	231	0,1	0	10	0	0	26,7	210,9	0	0	25,7	2,1
679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,60	4,38	15,27	213,71											
11-10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	0	2,9	0	7,8	9,7	0	0	0	5,2	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	21,53	53,29	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
Итого за завтрак		520	16,57	16,28	67	500	0,11	0,05	12,91	0	7,85	36,45	210,96	0,03	0	30,94	3,08
Завтрак 4																	
2.8	Котлеты мясные паровые	90	3,8	12,8	7,8	211	0,1	0	0,4	0,01	0	13,9	159,7	0	0	26,5	1,5
270	Гороховое пюре со сливочном маслом	200	8,3	3,73	29,31	164,0	0,54	0,00	4,21	0,03	3,0	89,0	265	0,00	0,00	87	2
11-6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1,03	0	15,4	60	0	0	0,2	0,1	0	12,6	19,8	0	0	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
Итого за завтрак		520	15,5	15,8	67	505	0,75	0,05	4,82	0,14	3,05	115,55	444,56	0,03	0	123,24	3,88
Завтрак 5																	
8-2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	30,14	107	0,02	0,00	4,2	0,00	0,00	10,2	0,00	18,0	0,00	8,4	0,3
2-11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	11,8	13,87	20,1	298	0,2	0	35,8	0,7	0	91,6	238,7	0	0	61,6	2,4
11-10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	0	2,9	0	7,8	9,7	0	0	0	5,2	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,87	25,56	70	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
Итого за завтрак		500	15,5	15,8	55,93	477	0,33	0,05	42,91	0,7	7,85	111,55	238,76	18,03	0	75,24	3,68
Завтрак 6																	
6.8	Макаронные изделия отварные	150	4,8	5,5	30,6	276	0,1	0	0	0	0	61,1	73,6	0	0	16,2	0,7
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	0	3,6	0,01	0	67,8	54,7	0	0	12,2	0,9
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60	0,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,0	0,00	0,00	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,07	14,49	70	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08

																		08
	Фрукт (кроме бананы, виноград)	100	3,75	0,8	29	73,4	1,1	1,4	5,1	0,3	1,2	0,6	1,4	0,3	0,00	1,3	0,7	
Итого за завтрак		500	15,6	16	68,29	500	1,33	1,46	8,82	39,31	1,25	261,55	204,76	0,33	0	34,99	2,53	
Завтрак 7																		
2.4	Гуляш из отварного мяса	50/70	5,7	6,7	4,0	137	0,1	0	10,9	0,7	0	24,5	181,4	0	0	24,3	1,2	
6-4	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	0	0,9	0,03	0,2	94,32	150,9	0	0	150,9	2,0	
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0,10	0	22	76,8	0	0	4,80	1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08	
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,9	25,51	117	0	0	6	2,3	0,1	9,6	6,6	0	0	5,4	1,4	
Итого за завтрак		540	18,75	15,8	70	535	0,44	0,05	17,81	3,13	0,35	150,47	415,76	0,03	0	185,44	5,68	
Завтрак 8																		
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0,00	0,00	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	0,00	0,00	15,75	0,6	
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	100	10,5	9,5	0	140	0,1	0	0,6	0	1,1	14,6	146	0	0	21,9	0,4	
7.3	Пюре картофельное	200	4,4	7,8	30,3	197	0,1	0	3,3	0,03	0,1	31,3	56,6	0	0	19,3	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08	
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	17,11	60	0	0	0,2	0,1	0	12,6	19,8	0	0	9,7	0,3	
Итого за завтрак		590	17,87	17,80	67,39	481,40	0,22	0,05	19,26	0,33	1,45	66,95	238,21	0,03	0	66,69	2,08	
Завтрак 9																		
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	2,1	3,0	5,9	200	1,6	0	0,6	26,2	0,1	128,3	213	0	0	29,0	0,03	
2.5	Фрикадельки мясные паровые	90	5,2	13,54	6,3	196	0,1	0	0,5	15,2	0	182,4	0	0	0	29,5	1,7	
270	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	64,0	0,54	0,00	4,21	0,03	3,0	89,0	265	0,00	0,00	87	2	
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	0	0	2,9	0	7,8	9,7	0	0	0	5,2	0,9	

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
Итого за завтрак		559	17,97	18,37	70,69	532	2,35	0,05	8,22	41,43	52,38	409,45	478,06	0,03	0	150,74	4,71
Завтрак 10																	
8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	7,05	30	175	0,17	0	57	0	0	131,1	240,12	0	0	79,8	3,42
6.9	Вермишель отварная с тертым сыром	200	11,67	6,9	21,6	268	0,1	0	0,7	0	1,06	6,8	107,3	0	0	12,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
11-11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	0	3,6	0,01	0	67,8	54,7	0	0	12,2	0,9
Итого за завтрак		500	16	15,85	69,49	539	0,4	0,05	61,31	0,01	1,11	205,75	607,93	0,03	0	104,44	5,0