

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 РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО АДАПТАЦИИ ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ В ОРГАНИЗОВАННЫХ  
ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ –ФБУН «НОВОСИБИРСКИЙ  
НИИ ГИГИЕНЫ РОСПОТРЕБНАДЗОРА,2020 г.»**

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
<b>Завтрак 1</b>																	
54-26к-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадз ора,2020 г.»	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	5,6	10,1	34,3	250,2	0,2	0	0	0	0,6	16	101	0	42	45	3
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2 0	0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
Пром.	Хлеб пшеничный	40	5,04	3,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
Пром.	Фрукт	100	4,6	2,6	54,44	124,0	1,1	1,4	5,1	0,3	1,2	0,6	1,4	0,3	0,00	1,3	0,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,44</b>	<b>16,06</b>	<b>67,9</b>	<b>485</b>	<b>1,41</b>	<b>1,45</b>	<b>5,11</b>	<b>0,3</b>	<b>1,85</b>	<b>23,25</b>	<b>102,46</b>	<b>0,33</b>	<b>42</b>	<b>46,34</b>	<b>4,18</b>
<b>Завтрак 2</b>																	
54-27м- 2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадз ора,2020 г.»	Тефтели из говядины с маслом растительным	60	8,1	5,9	7,4	115,2	0,04	0,06	1,0	0	1,1	13	95	0	3,5	15	1,0
688-2005. И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,5	5,52	36,45	108,45	0,06	0,00	0,00	21,0	0,00	4,86	37,17	0,00	0,00	21,12	1,11
636-1996 Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с сахаром	200	1,40	1,00	22,40	173,0	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	34,0	45,00	0,00	0,00	7,00	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	4,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,

																		08
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,04</b>	<b>16,78</b>	<b>71,85</b>	<b>479,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>1,01</b>	<b>21,08</b>	<b>1,15</b>	<b>51,91</b>	<b>177,23</b>	<b>0,03</b>	<b>3,5</b>	<b>43,16</b>	<b>2,19</b>	
<b>Завтрак 3</b>																		
290-2007 Могильного М.П.	Кура тушеная	100	8,21	8,33	25,82	101,20	0,05	0,16	1,43	0,16	0,82	45,24	168,45	2,46	7,69	20,02	2,14	
679-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	4,60	3,38	15,27	203,71	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	1,22	162,0	0,00	0,00	0,03	2,43	
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	4,36	5,6	142,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,05</b>	<b>16,07</b>	<b>67,69</b>	<b>475,71</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>1,44</b>	<b>0,18</b>	<b>0,87</b>	<b>52,51</b>	<b>330,51</b>	<b>2,49</b>	<b>7,69</b>	<b>20,09</b>	<b>5,05</b>	
<b>Завтрак 4</b>																		
54-30м- 2020	Котлета из говядины с маслом растительным	75	13,6	12,2	10,6	206,8	0,12	0,13	0	0	2,3	24	154	0	12,6	24	1,4	
54-21г- 2020	Горошница	200	1,16	0,8	46,4	182,4	0,44	0,1	0	0	0	104	286	0	26,7	94	8	
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	3,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16</b>	<b>16,36</b>	<b>76,6</b>	<b>500</b>	<b>0,67</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>2,35</b>	<b>134,05</b>	<b>574,11</b>	<b>0,03</b>	<b>613,41</b>	<b>118,04</b>	<b>9,88</b>	
<b>Завтрак 5</b>																		
54-29м- 2020	Жаркое по – домашнему с маслом растительным	200	11,9	13,1	36,2	210,68	0,11	0,13	0	0	2,3	29	174	0	18,2	38	3	
517- 2005 В.Т.Лапшиной	Кисель	200	5,36	0	20,57	111,52	20,0	13,00	17,00	0,00	12,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08	
16- 2010	Свежие овощи (огурцы свежие)	60	0,1	5,20	11,10	75,0	0,02	0,00	5,7	13,0	0,00	13,0	24,00	0,00	0,00	7,98	0,34	

М.П. Могильно го, В.А. Тутельяна																		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>19,66</b>	<b>73,47</b>	<b>480</b>	<b>20,24</b>	<b>13,18</b>	<b>35,89</b>	<b>13</b>	<b>14,35</b>	<b>56,4</b>	<b>198,06</b>	<b>0,03</b>	<b>18,2</b>	<b>64,22</b>	<b>3,42</b>	
<b>Завтрак 6</b>																		
54-22г- 2020	Рис отварной с маслом растительным	150	15,6	14,3	52,5	254,4	0,03	0	0	0	0	13	46	0	20	10	1	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08	
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	4,8	114	1,1	1,4	5,1	0,3	1,2	0,6	1,4	0,3	0,00	1,3	0,7	
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2 0	0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,24</b>	<b>17,06</b>	<b>76,9</b>	<b>479,2</b>	<b>1,24</b>	<b>1,45</b>	<b>5,11</b>	<b>0,3</b>	<b>1,25</b>	<b>19,65</b>	<b>47,46</b>	<b>0,33</b>	<b>20</b>	<b>11,34</b>	<b>13,52</b>	
<b>Завтрак 7</b>																		
54-24г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	3,2	13,6	42,7	267,5	0,26	0,1	0	0	2,3	45	179	0	20	59	5	
54-28м- 2020	Котлета из курицы с маслом растительным	75	14,2	3,3	8,9	121,5	0,10	0,07	0	0	0	21	113	0	11,4	50	1	
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2 0	0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18,64</b>	<b>18,26</b>	<b>71,2</b>	<b>499,8</b>	<b>0,47</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>02,35</b>	<b>2,35</b>	<b>72,05</b>	<b>292,06</b>	<b>0,03</b>	<b>31,4</b>	<b>194</b>	<b>6,48</b>	
<b>Завтрак 8</b>																		
304- 2010 М.П. Могильно го, В.А. Тутельяна	Плов	200	14,15	14,00	45,08	319,48	0,07	0,00	0,98	41,0	0,00	38,0	177,0	0,00	0,00	39,5	1,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,	

																		08
54-13хи ФБУН Новосибирс кий НИИ Новикова И.И. Романенко С.П. и др.	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	80,0	98,0	0,00	11,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,54	
16-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Свежие овощи (огурец)	60	2	0,2	6,0	10	1	0	2	0	0	0	20	0	0	3	10	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,79</b>	<b>15,86</b>	<b>71,88</b>	<b>477,58</b>	<b>1,18</b>	<b>0,1</b>	<b>82,99</b>	<b>121,98</b>	<b>0,05</b>	<b>49,05</b>	<b>200,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>45,54</b>	<b>12,32</b>	
<b>60</b>																		
16-2010 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна	Свежие овощи (помидор)	60	0,34	1,9	1,4	23,7	0,04	0	0	0	0	10,5	19,6	0	0	10,6	0,5	
486- 2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыга ненко, М.И. Пересичн ый	Рыба тушеная	100	9,88	9,14	24,79	130,26	0,13	0,00	4,36	0,01	0,00	67,74	310,0	0,00	0,00	77,70	1,25	
54-23г- 2020	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,5	6,1	23,9	160,6	0,12	0,1	0	0	0	14	67	0	26,7	27	1	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,36	9,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08	
868- 2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенк о, М.И. Пересичный	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0,04	0	7,76	74,20	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,00	0,00	0,18	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,8</b>	<b>18,5</b>	<b>67,45</b>	<b>471,56</b>	<b>0,41</b>	<b>0,15</b>	<b>5,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>98,69</b>	<b>400,26</b>	<b>0,03</b>	<b>26,7</b>	<b>115,34</b>	<b>3,01</b>	

<b>Завтрак 10</b>																	
54-28м-2020	Котлета из курицы с маслом растительным	75	14,2	3,3	8,9	121,5	0,10	0,07	0	0	0	0	21	113	11,4	50	1
54-21г-2020	Горошница	200	0,56	11,8	36,4	218,5	0,44	0,1	0	0	0	78	215	0	20	70	6
943-2005 А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный	Чай с сахаром	200	0,2 0	0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,36	5,6	82,8	0,11	0,05	0,01	0,00	0,05	0,05	0,06	0,03	0,00	0,04	0,08
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16</b>	<b>16,46</b>	<b>78,9</b>	<b>500,8</b>	<b>0,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>84,05</b>	<b>236,06</b>	<b>113,03</b>	<b>31,4</b>	<b>151,44</b>	<b>7,48</b>