

УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/214 от 30.08.2023

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие завтраки для обучающихся

(возрастная категория: 7 – 11 лет)

Разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания. – Пермь 2021 год.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Угледо ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
понедельник														
235	Каша пшенная молочная	150/5	179,7	5,6	5,6	26,8	99,7	35,39	138,2	0,91	0,14	1	29,5	0,13
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
507 Медицина и экология	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
470 АМК	Йогурт фруктовый 2,5%	125	97,125	2,8	2,5	11	150,5	17,59	112,89	0,125	0,05	0,875	25,06	0
Итого		525	505,825	15,3	17,1	66,8	456,2	66,98	386,09	1,405	0,52	21,975	116,68	2,77
вторник														
148	Нарезка из свежих огурцов	60	6,6	0,42	0,06	1,14	10,68	8,46	18,18	0,306	0,018	2,10	0	0,06
180	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	177	3,43	3,07	33,9	13,6	28,6	78,6	0,18	0,04	0,4	13,6	0,3
632	Гуляш из говядины с соусом	50/50	258	20	19,5	3,3	15	22	162	2,76	0,03	0	26	0,6
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
501	Сок фруктовый для детского питания без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Итого		530	574,4	26,37	22,99	68,38	57,28	69,86	285,78	6,266	0,13	6,5	39,6	1,38
среда														
148	Нарезка из свежих помидор	60	6,6	0,42	0,06	1,14	10,68	8,46	18,18	0,306	0,018	2,10	0	0,06
259	Макароны отварные с сыром	150	210	9	7,5	26,5	168	15,75	134,35	1,05	0,05	0,15	54,8	0,75
372	Котлета куриная	90	243,9	17,1	15,66	8,55	17,64	18,5	164,52	1,62	0,09	0,6	63	1,08
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
464	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	38,3	0,07	0,02	0,3	9,5	0
Итого		520	570,3	29,44	24,58	57,43	254,62	51,81	368,35	3,266	0,2	3,15	127,3	2,11

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
279	Запеканка творожная	75	146	11,93	5,78	11,25	114,8	16,5	159	0,56	0,06	0	39	0,45
26	Молоко сгущенное	20	65,4	1,44	1,7	11,1	61,4	6,8	43,8	0,04	0,012	0,2	8,4	0,04
236	Каша рисовая молочная	150/5	156	3,9	4,9	24,14	96,93	22,4	105,7	0,11	0,045	1,02	30,1	0,12
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		620	518,2	19,59	13,24	80,33	306,38	66,2	345,7	5,065	0,184	11,72	77,5	1,13
пятница														
21	Салат из моркови	60	62,4	0,72	3,6	6,72	14,4	20,4	29,4	0,384	0,03	1,8	0	1,8
377	Пюре картофельное	150	105	4,05	6	8,7	37,5	24	73,5	0,83	0,12	3,6	30	0,15
307	Котлета рыбная	90	95,4	11,61	1,422	9	47,61	23,13	158,13	0,54	0,063	0	16,74	1,287
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
504 Медицина и экология	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35
82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		720	492,6	18,7	11,982	77,86	135,71	88,33	296,03	6,394	0,595	39,5	46,87	6,207
Итого		2915	26413,325	109,4	89,892	350,8	1210,19	343,18	1681,95	22,396	1,629	828575	407,95	13,597

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного общественного питания, Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Составили: профессор Перевалов А. Я., и профессор Типешкина Н. В. Пермь 2021год.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
понедельник														
148	Нарезка из свежих огурцов	60	6,6	0,42	0,06	1,14	10,68	8,46	18,18	0,306	0,018	2,10	0	0,06
256	Макароны отварные	150	184,5	5,55	4,95	29,55	12	7,5	45	1,05	0,06	0	31,5	0,75
450	Кура запеченная	90	234,47	20,43	16,92	0,0639	34,29	18	116,01	1,476	0,045	0	0	0
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
504 Медицина и экология	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35
Итого		520	567,37	27,92	22,09	64,5939	60,97	36,76	192,19	3,052	0,445	22,2	31,64	3,38
вторник														
380	Капуста тушеная	150	103,5	3	5,1	11,4	82,5	30	61,5	1,2	0,045	17,55	25,5	0,45
372	Котлета куриная	90	243,9	17,1	15,66	8,55	17,64	18,5	164,52	1,62	0,09	0,6	63	1,08
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		610	554,2	25,522	24,42	58,29	239,59	87,1	346,62	7,005	0,232	29,35	107,5	2,23
среда														
148	Нарезка из свежих помидор	60	6,6	0,42	0,06	1,14	10,68	8,46	18,18	0,306	0,018	2,10	0	0,06
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	251,85	8,85	6,62	39,21	16,01	134,6	202,4	4,53	0,2	0	23,08	0,61
632	Гуляш из говядины с соусом	45/45	232,2	18	17,55	2,97	13,5	19,8	145,8	2,484	0,027	0	23,4	0,54
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
Итого		520	575,45	28,99	24,49	62,46	49,29	169,86	387,08	8,36	0,267	2,1	46,48	1,43

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
214	Каша манная молочная	150/5	156,75	4,67	4,95	23,43	94,75	15,92	93,9	0,41	0,065	1	29,46	0,535
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
507 Медицина и экология	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		605	524,75	12,07	24,55	63,13	156,85	31,12	216,6	2,53	0,415	21,2	213,58	3,775
пятница														
26	Салат из свеклы отварной	60	54,6	0,84	3,66	4,56	20,4	12	23,4	0,78	0,012	4,62	0	1,62
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	211,2	3,72	4,88	38,12	6,64	25,24	77,6	0,02	0,03	0	23,1	0,26
262	Бефстроганов из птицы с соусом	50/50	150	11,8	10,13	2,93	38,9	13,14	90,5	0,91	0,05	1,44	37,5	0
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
501	Сок фруктовый для детского питания без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Итого		530	548,6	18,88	19,03	75,65	83,94	61,18	218,5	4,73	0,134	10,06	60,6	2,3
Итого		2785	2770,37	113,382	114,58	324,1239	590,64	286,02	1360,99	25,677	1,493	84,91	459,8	13,115

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного общественного питания, Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Составили: профессор Перевалов А. Я., и профессор Типешкина Н. В. Пермь 2021год.

Заведующая столовой МАОУ СОШ № 2



С.С. Бледнова