

УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/214 от 30.08.2023

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие обеды для обучающихся

(возрастная категория: 12 – 18 лет)

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 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	50	5,5	0,35	0,05	0,95	8,9	7,05	15,15	0,255	0,015	1,75	0	0,05
256	Макароны отварные	180	221,4	6,62	5,94	35,46	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	9
450	Кура запеченная	100	260,52	22,7	18,8	0,071	38,1	20	128,9	1,64	0,05	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
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 питьевой фруктовый 2%	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	0
Итого		840	825,92	33,99	26,95	97,221	414,56	79,65	472,95	3,665	0,583	23,78	96,07	11,61
вторник														
80	Рыба соленая	25	51	5,68	3,15	0	10,1	15,2	1,23	0	0,04	0	7,55	0,625
380	Капуста тушеная	180	124,3	3,6	6,12	13,68	99	36	73,8	1,42	0,054	21,06	30,6	0,54
372	Котлета куриная	100	271	19	17,4	9,5	19,6	20,6	182,8	1,8	0,1	0,66	70	1,2
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	30	70,2	2,28	0,24	14,76	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0	0,33
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
580	Печенье	30	162,3	1,17	9,18	18,75	2,4	1,8	12,6	0,18	0,02	0	1,8	1,41
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		815	852,4	33,98	38,09	87,69	223,6	102,1	382,63	8,22	0,327	36,02	119,45	4,505
среда														
148	Нарезка из свежих помидор	50	5,5	0,35	0,05	0,95	8,9	7,05	15,15	0,255	0,015	1,75	0	0,05
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,22	10,62	7,94	47,05	19,21	161,5	242,9	5,44	0,242	0	27,7	0,73
632	Гуляш из говядины с соусом	75/50	322,5	25	24,38	4,13	18,75	27,5	202,5	3,45	0,04	0	32,5	0,75
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
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		825	873,02	39,29	33,53	101,77	97,06	224,85	509,55	16,585	0,399	19,75	60,2	2,35

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
75	Сыр Голландский	30	107,4	7,08	8,85	0	264,3	10,5	150	0,3	0,012	0,21	78	0,15
205	Каша рисовая рассыпчатая	180	253,44	4,46	5,85	45,74	7,96	30,29	93,12	0,03	0,04	0	27,7	0,31
262	Бефстроганов из птицы с соусом	75/50	187,5	14,72	12,66	3,7	48,7	16,5	113,2	1,2	0,07	1,8	46,9	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
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
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
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		930	840,265	31,58	30,92	99,18	512,76	99,88	511,91	7,115	0,254	16,885	177,66	1,08
пятница														
157	Горошек зеленый (консерв.)	50	33,5	1,5	1,9	2,65	9,5	9,5	28,5	0,32	0,04	1	9,5	0,125
377	Пюре картофельное	180	126	4,86	7,2	10,44	45	28,8	88,2	0,99	0,15	4,32	36	0,18
296	Рыба припущенная	120	96	20,808	0,804	1,272	40,008	35,21	200,52	0,77	0,096	4,32	10,92	1,284
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
470 амк	Йогурт питьевой фруктовый 2%	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	0
580	Печенье	30	162,3	1,17	9,18	18,75	2,4	1,8	12,6	0,18	0,02	0	1,8	1,41
82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1090	859,3	33,458	22,044	118,452	482,268	136,91	626,72	7,19	0,804	45,77	116,5	5,969
Итого		4500	4250,905	172,248	151,534	504,313	1730,248	643,39	2503,76	42,775	2,367	142,21	569,88	25,514

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

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 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	50	5,5	0,35	0,05	0,95	8,9	7,05	15,15	0,255	0,015	1,75	0	0,05
256	Макароны отварные	180	221,4	6,62	5,94	35,46	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	9
450	Кура запеченная	100	260,52	22,7	18,8	0,071	38,1	20	128,9	1,64	0,05	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
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
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		925	836,345	34,79	28,25	98,921	248,1	74,44	345,44	7,92	0,577	36,725	62,99	12,02
вторник														
75	Сыр Голландский	25	89,5	5,9	7,375	0	220,25	8,75	125	0,25	0,01	0,175	65	0,125
180	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	212,4	4,1	3,69	40,7	16,29	34,3	94,3	0,21	0,04	0,5	16,3	0,34
632	Гуляш из говядины с соусом	75/50	322,5	25	24,38	4,13	18,75	27,5	202,5	3,45	0,04	0	32,5	0,75
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	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		800	819,2	37,52	36,505	83,57	296,59	95,55	464,5	9,37	0,172	14,675	113,8	1,835
среда														
148	Нарезка из свежих помидор	50	5,5	0,35	0,05	0,95	8,9	7,05	15,15	0,255	0,015	1,75	0	0,05
259	Макароны отварные с сыром	180	252	10,8	9	31,77	201,6	18,9	161,1	1,26	0,06	0,18	65,7	0,9
372	Котлета куриная	100	271	19	17,4	9,5	19,6	20,6	182,8	1,8	0,1	0,66	70	1,2
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
470 АМК	Йогурт питьевой фруктовый 2%	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	0
Итого		840	873	35,47	28,81	104,16	597,26	98,15	647,95	6,625	0,333	8,62	193,85	2,57

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
16	Нарезка из соленых огурцов	30	20,4	0,24	1,8	0,78	6,9	3,9	8,4	0,18	0,003	0,93	0	0,81
377	Пюре картофельное	200	140	5,4	8	11,6	50	32	98	1,1	0,16	4,8	40	0,2
296	Рыба припущенная	120	96	20,808	0,804	1,272	40,008	35,21	200,52	0,77	0,096	4,32	10,92	1,284
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
507 Медицина и экология	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
580	Печенье	30	162,3	1,17	9,18	18,75	2,4	1,8	12,6	0,18	0,02	0	1,8	1,41
470 АМК	Йогурт питьевой фруктовый 2%	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	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		1040	823,2	32,538	22,544	107,842	476,618	130,01	610,92	6,055	0,762	42,58	110,99	6,564
пятница														
75	Сыр Голландский	30	107,4	7,08	8,85	0	264,3	10,5	150	0,3	0,012	0,21	78	0,15
157	Кукуруза сладкая (консерв.)	50	33,5	1,5	1,9	2,65	9,5	9,5	28,5	0,32	0,04	1	9,5	0,125
208	Каша перловая рассыпчатая	180	226,26	5,76	5,94	37,44	47,8	28,04	194,1	1,04	0,11	0	27,7	0,94
262	Бефстроганов из птицы с соусом	75/50	187,5	14,72	12,66	3,7	48,7	16,5	113,2	1,2	0,07	1,8	46,9	0
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	5,6	26	0,44	0,044	0	0	0,44
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
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		875	821,26	34,3	31,67	94,47	464,8	94,44	572,1	7,79	0,356	17,31	171,5	2,055
Итого		4480	4173,005	174,618	147,779	488,963	2083,368	492,59	2640,91	37,76	2,2	119,91	653,13	25,044

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