

УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/214 от 30.08.2023

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие обеды для обучающихся льготной категории

(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	Углевод ы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
понедельник														
139	Суп гороховый	200	56,6	2,1	2,64	6,16	34,2	28,4	72,6	2,1	0,21	0,4	14	0,2
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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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		805	740,695	34	27,47	83,6339	241,59	87,49	406,3	5,851	0,737	21,275	70,68	3,97
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
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	67,88	1,6	4,29	5,72	29,4	18,6	39,2	0,9	0,034	6,4	0	1,88
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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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 (мандарин)	50	22	0,2	0,2	4,9	8,05	4,5	5,5	1,105	0,015	3,5	0	0,1
Итого		805	705,48	29,77	27,78	87,02	101,33	106,16	377,28	9,151	0,229	16,4	39,6	3,82
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
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	95,48	2,22	4,83	10,76	13,4	20,04	48,8	0,7	0,072	5,68	0	1,88
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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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		745	706,98	33,26	29,71	76,21	274,62	85,05	463,95	4,846	0,322	8,83	127,3	4,45

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
75	Сыр Голландский	25	89,5	5,9	7,3375	0	220,25	8,75	125	0,25	0,01	0,175	65	0,125
157	Горошек зеленый (консерв.)	60	40,2	1,8	2,28	3,18	11,4	11,4	34,2	0,384	0,048	1,2	11,4	0,15
129	Суп картофельный	200	78,2	2,39	3,32	9,76	12,8	13,6	37,4	0,65	0,054	3,04	1,7	1,6
208	Каша перловая рассыпчатая	150	188,55	4,8	4,95	31,2	39,81	23,4	161,7	0,87	0,1	0	23,08	0,78
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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		975	760,45	30,81	29,3775	93,83	371,06	108,49	538,3	9,404	0,394	19,855	138,68	3,735
пятница														
75	Сыр Голландский	15	53,7	3,48	4,425	0	132,15	5,25	75	0,15	0,006	0,105	39	0,075
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
104	Щи со свежей капустой со сметаной	200/5	57,28	1,32	4,35	3,2	39,6	12,8	28,6	0,51	0,034	6,8	0	1,86
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	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	5,6	26	0,44	0,044	0	0	0,44
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
504	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	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1105	788,705	29,42	23,717	109,92	468,56	139,97	572,32	8,279	0,757	47,28	110,93	8,822
Итого		4435	3702,31	157,26	138,0545	450,6139	1457,16	527,16	2358,15	37,531	2,439	113,64	487,19	24,797

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
понеделник														
131	Суп – пюре из картофеля	200	116,2	4,64	4,76	13,72	95,6	29,4	112	0,87	0,1	6,52	30	0,18
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	44	1,5	0,16	9,2	3,9	2,66	14	0,2	0,02	0	0	0,22
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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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 (мандарин)	50	22	0,2	0,2	4,9	8,05	4,5	5,5	1,105	0,015	3,5	0	0,1
Итого		730	737,37	33,92	27,29	89,4539	160,44	75,26	339,31	5,581	0,59	30,12	61,63	4,06
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
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	95,48	2,22	4,83	10,76	13,4	20,04	48,8	0,7	0,072	5,68	0	1,88
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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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		860	780,38	35,24	36,925	77,07	479,84	129,09	567,22	8,835	0,364	35,205	172,5	4,525
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
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	67,88	1,6	4,29	5,72	29,4	18,6	39,2	0,9	0,034	6,4	0	1,88
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	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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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		755	710,33	34,19	31,03	76,53	86,79	203,86	489,28	10,416	0,354	8,5	49,08	3,83

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
139	Суп гороховый	200	56,6	2,1	2,64	6,16	34,2	28,4	72,6	2,1	0,21	0,4	14	0,2
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	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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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 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	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1065	792,825	25,89	24,802	110,85	321,91	132,82	519,92	9,475	0,898	39,805	87,72	7,277
пятница														
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
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
104	Щи со свежей капустой со сметаной	200/5	57,28	1,32	4,35	3,2	39,6	12,8	28,6	0,51	0,034	6,8	0	1,86
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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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		780	736,58	27,7	31,055	86,87	350,39	95,93	418,9	6,37	0,228	17,035	125,6	4,745
Итого		4190	3757,485	156,94	151,102	440,7739	1399,37	636,96	2334,63	40,677	2,434	130,665	496,53	24,437

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.