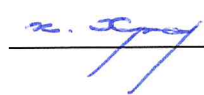


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ № 2

№ 01-10/214 от 30.08.2023

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраки 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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углеводы	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 пшеничная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
63	Хлеб с сыром, маслом	20/20/5	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
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
Итого		500	541	19,48	21,15	68,23	481,3	94,5	453,5	2,52	0,29	2,42	129,5	0,51
ВТОРНИК														
268	Омлет натуральный	150	240	12,92	19,62	3,23	115,39	18,46	223,85	2,42	0,07	0,46	286,2	1,15
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
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		535	490	15,32	31,32	37,23	151,64	39,16	266,05	6,805	0,135	10,96	346,2	1,85
СРЕДА														
214	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
72	Хлеб с повидлом, маслом	20/20/5	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
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
Итого		500	513,6	13,08	14,8	58,034	277,8	52,92	264,1	1,84	0,16	2,4	88,3	1,21
ЧЕТВЕРГ														
279	Запеканка творожная	150	291	23,85	11,55	22,5	229,5	33	318	1,125	0,12	0	78	0,9
26	Молоко сгущенное	40	130,8	2,88	3,4	22,2	122,8	13,6	87,6	0,08	0,024	0,4	16,8	0,08
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		540	525,8	24,65	15,65	68,7	381,55	64,3	429,8	5,34	0,189	10,9	94,8	1,28
ПЯТНИЦА														
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
72	Хлеб с повидлом, маслом	20/20/5	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
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
Итого		500	486,7	11,32	14,81	77,2	278,8	63,12	281	1,32	0,125	2,47	88,5	0,51

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 7 – 11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
63	Хлеб с сыром, маслом	20/20/5	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
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		500	506,8	17,83	20,85	61,63	430,47	93,2	442,7	2,52	0,31	1,2	120	1,2
ВТОРНИК														
279	Запеканка творожная	150	291	23,85	11,55	22,5	229,5	33	318	1,125	0,12	0	78	0,9
26	Молоко сгущенное	40	130,8	2,88	3,4	22,2	122,8	13,6	87,6	0,08	0,024	0,4	16,8	0,08
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		540	525,8	24,65	15,65	68,7	381,55	64,3	429,8	5,34	0,189	10,9	94,8	1,28
СРЕДА														
235	Каша пшеничная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
72	Хлеб с повидлом, маслом	20/20/5	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
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
Итого		500	526	14,18	15,95	81,63	283,3	84,5	334,5	2,65	0,28	2,42	87,5	0,51
ЧЕТВЕРГ														
268	Омлет натуральный	150	240	12,92	19,62	3,23	115,39	18,46	223,85	2,42	0,07	0,46	286,2	1,15
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
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		535	490	15,32	31,32	37,23	151,64	39,16	266,05	6,805	0,135	10,96	346,2	1,85
ПЯТНИЦА														
214	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
72	Хлеб с повидлом, маслом	20/20/5	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
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
Итого		500	513,6	13,08	14,8	58,034	277,8	52,92	264,1	1,84	0,16	2,4	88,3	1,21

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