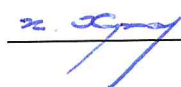


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ № 2

№ 01-10/214 от 30.08.2023

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраки для обучающихся льготной категории

(возрастная категория: 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)

№ рецептуры	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														
235	Каша пшенная молочная	300/5	356,48	11,1	11,07	53,14	196,09	69,6	272	1,8	0,28	1,93	58	0,24
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		550	599,48	21,3	22,97	76,94	513,39	105,9	498,1	2,82	0,34	2,73	139	0,55
ВТОРНИК														
268	Омлет натуральный	200	320	17,23	26,15	4,31	153,85	24,62	298,46	3,23	0,09	0,62	381,54	1,54
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		585	570	19,63	37,85	38,31	190,1	45,32	340,66	7,615	0,155	11,12	441,54	2,24
СРЕДА														
214	Каша манная молочная	300/5	341,6	10,98	9,7	52,67	189,5	31,84	187,8	0,82	0,13	2	58,92	1,07
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		550	569,6	15,88	16,4	89,87	308,8	58,14	294,9	1,97	0,18	2,8	97,92	1,38
ЧЕТВЕРГ														
279	Запеканка творожная	200	388	31,8	15,4	30	306	44	424	1,5	0,16	0	104	1,2
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		590	622,8	35,48	19,5	76,2	458,05	75,3	535,8	5,715	0,229	10,9	120,8	1,58
ПЯТНИЦА														
236	Каша рисовая молочная	300/5	309,9	7,68	9,7	47,88	190,74	44,04	208	0,2	0,09	2	59,2	0,24
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		550	537,9	12,58	16,4	85,08	310,04	70,34	315,1	1,35	0,14	2,8	98,2	0,55

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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углев оды	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	300/5	352,6	11,4	12,74	48,1	203,5	87,2	322,3	2,5	0,31	0,95	58	1,07
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		550	564,6	19,7	22,94	69,5	463,8	107,5	495,6	2,94	0,36	1,35	129,5	1,37
ВТОРНИК														
279	Запеканка творожная	200	388	31,8	15,4	30	306	44	424	1,5	0,16	0	104	1,2
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		590	622,8	35,48	19,5	76,2	458,05	75,3	535,8	5,715	0,229	10,9	120,8	1,58
СРЕДА														
235	Каша пшенная молочная	300/5	356,48	11,1	11,07	53,14	196,09	69,6	272	1,8	0,28	1,93	58	0,24
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		550	584,48	16	17,77	90,34	315,39	95,9	379,1	2,95	0,33	2,73	97	0,55
ЧЕТВЕРГ														
268	Омлет натуральный	200	320	17,23	26,15	4,31	153,85	24,62	298,46	3,23	0,09	0,62	381,54	1,54
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		585	570	19,63	37,85	38,31	190,1	45,32	340,66	7,615	0,155	11,12	441,54	2,24
ПЯТНИЦА														
214	Каша манная молочная	300/5	341,6	10,98	9,7	52,67	189,5	31,84	187,8	0,82	0,13	2	58,92	1,07
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		550	569,6	15,88	16,4	89,87	308,8	58,14	294,9	1,97	0,18	2,8	97,92	1,38

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.