

УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/214 от 30.08.2023

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие обеды для обучающихся

(возрастная категория: 7 – 11 лет)

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

Город Алапаевск

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

№ рецепт уры	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														
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	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	5,6	26	0,44	0,044	0	0	0,44
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	746,295	33,92	27,33	85,4539	238,99	77,09	372,5	5,191	0,709	21,275	70,68	3,73
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	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	5,6	26	0,44	0,044	0	0	0,44
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	711,08	29,69	27,64	88,84	98,73	95,76	343,48	8,491	0,201	16,4	39,6	3,58
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	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
Итого		745	712,58	33,18	29,57	78,03	272,02	74,65	430,15	4,186	0,294	8,83	127,3	4,21

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
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		955	719,25	29,21	29,0775	85,81	364,46	95,29	491,5	8,524	0,344	19,855	138,68	3,275
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
504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35
Медицина и экология														
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		1085	747,505	27,82	23,417	101,9	461,96	126,77	525,52	7,399	0,707	47,28	110,93	8,362
Итого		4395	3636,71	153,82	137,0345	440,0339	1436,16	469,56	2163,15	33,791	2,255	113,64	487,19	23,157

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)

№ 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
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 (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	742,97	33,84	27,15	91,2739	157,84	64,86	305,51	4,921	0,562	30,12	61,63	3,82
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
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		840	739,18	33,642	36,625	69,05	473,24	115,89	520,42	7,955	0,314	35,205	172,5	4,235
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	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	5,6	26	0,44	0,044	0	0	0,44
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	715,93	34,11	30,89	78,35	84,19	193,46	455,48	9,758	0,326	8,5	49,08	3,59

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
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		1045	751,625	24,29	24,502	102,83	315,31	119,62	473,12	8,595	0,848	39,805	87,72	6,817
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	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	5,6	26	0,44	0,044	0	0	0,44
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	742,18	29,54	28,155	85,93	329,79	84,33	406,7	4,918	0,272	10,195	148,4	1,565
Итого		4150	3691,885	155,422	147,322	427,4339	1360,37	578,16	2161,23	36,145	2,322	123,825	519,33	20,027

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. Бледнов