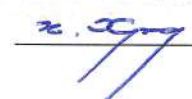


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ № 2

№ 01-10/205 - ОД от 29.08.2024

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячие завтраки для обучающихся льготной категории

возрастная категория: 7 – 11 лет

Безлактозная диета

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) Безлактозная диета.

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша ячневая на воде | 150 | 177,8 | 5,75 | 6,42 | 24,26 | 103,4 | 44,31 | 163,8 | 1,27 | 0,16 | 0,5 | 29,5 | 0,55 |
| 72 | Хлеб с повидлом | 20/20 | 100,95 | 1,56 | 0,175 | 23,335 | 7,88 | 4 | 15,85 | 0,499 | 0,02 | 0,1 | 18 | 0,295 |
| 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 | 25 | 135,25 | 0,975 | 7,65 | 15,625 | 2 | 1,5 | 10,5 | 0,15 | 0,0125 | 0 | 1,5 | 1,175 |
| 82 | Фрукты свежие | 150 | 66 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,15 | 13,5 | 16,5 | 3,315 | 0,045 | 10,5 | 0 | 0,3 |
| Итого | | 565 | 560 | 8,885 | 14,845 | 96,92 | 137,43 | 63,31 | 206,65 | 5,234 | 0,5375 | 31,1 | 49,12 | 4,66 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 60 | 38,4 | 0,42 | 3,6 | 1,08 | 10,8 | 8,4 | 17,4 | 0,294 | 0,018 | 1,98 | 0 | 1,62 |
| 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, с 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 |
| Итого | | 530 | 558,2 | 25,57 | 26,43 | 57,42 | 48,5 | 66 | 278,7 | 4,274 | 0,11 | 2,38 | 39,6 | 2,74 |
| 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 |
| 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 |
| 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, с 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 |
| Итого | | 520 | 519,8 | 24,79 | 20,93 | 58,38 | 49,42 | 41,46 | 248,4 | 4,016 | 0,19 | 2,7 | 94,5 | 2,11 |

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) Безлактозная диета.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------------------------------|---|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Каша пшенная на воде | 150 | 179,7 | 5,6 | 5,6 | 26,8 | 99,7 | 35,39 | 138,2 | 0,91 | 0,14 | 1 | 29,5 | 0,13 |
| 267 | Яйцо вареное | 40 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | 0,03 | 0 | 100 | 0,2 |
| 72 | Хлеб с повидлом | 20/20 | 100,95 | 1,56 | 0,175 | 23,335 | 7,88 | 4 | 15,85 | 0,499 | 0,02 | 0,1 | 18 | 0,295 |
| 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 | Фрукты свежие | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 0,030 | 7 | 0 | 0,2 |
| Итого | | 530 | 482,65 | 12,66 | 10,775 | 84,235 | 145,68 | 53,39 | 242,05 | 4,629 | 0,52 | 28,2 | 147,63 | 3,175 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 56,4 | 0,87 | 3,6 | 5,04 | 24 | 9,6 | 16,8 | 0,318 | 0,012 | 10,2 | 0 | 1,68 |
| 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, с 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 | Фрукты свежие | 200 | 88 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 |
| Итого | | 720 | 477,6 | 19,85 | 12,182 | 72,38 | 159,31 | 85,53 | 297,43 | 9,128 | 0,297 | 31,8 | 46,74 | 3,937 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) Безлактозная диета.

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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, с 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 |
| Итого | | 520 | 567,37 | 27,92 | 22,09 | 64,5939 | 60,97 | 36,76 | 192,19 | 3,052 | 0,445 | 22,2 | 31,64 | 3,38 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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, с 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 | Фрукты свежие | 150 | 66 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,15 | 13,5 | 16,5 | 3,315 | 0,045 | 10,5 | 0 | 0,3 |
| Итого | | 610 | 498,2 | 22,42 | 21,62 | 53,79 | 133,39 | 69 | 263,22 | 7,175 | 0,202 | 28,65 | 88,5 | 2,05 |
| 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 |
| 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 | 45/45 | 232,2 | 18 | 17,55 | 2,97 | 13,5 | 19,8 | 145,8 | 2,484 | 0,027 | 0 | 23,4 | 0,54 |
| 573 | Хлеб 1 сорт, с 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 |
| Итого | | 520 | 575,45 | 28,99 | 24,49 | 62,46 | 49,29 | 169,86 | 387,08 | 8,36 | 0,267 | 2,1 | 46,48 | 1,43 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) Безлактозная диета.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----------------------------|---|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Каша рисовая на воде | 150 | 156 | 3,9 | 4,9 | 24,14 | 96,93 | 22,4 | 105,7 | 0,11 | 0,045 | 1,02 | 30,1 | 0,12 |
| 267 | Яйцо вареное | 40 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | 0,03 | 0 | 100 | 0,2 |
| 573 | Хлеб 1 сорт, с 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 | 25 | 135,25 | 0,975 | 7,65 | 15,625 | 2 | 1,5 | 10,5 | 0,15 | 0,0125 | 0 | 1,5 | 1,175 |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 0,03 | 7 | 0 | 0,2 |
| Итого | | 535 | 525,05 | 11,895 | 17,71 | 78,705 | 141,03 | 40,7 | 217,2 | 3,7 | 0,4395 | 28,02 | 131,72 | 4,255 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Салат из кукурузы отварной | 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 |
| 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 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 50/50 | 126,36 | 11,44 | 7,88 | 2,45 | 34,52 | 11,925 | 82,72 | 0,883 | 0,046 | 1,41 | 23,25 | 0 |
| 573 | Хлеб 1 сорт, с 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 | Фрукты свежие | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 0,03 | 7 | 0 | 0,2 |
| Итого | | 630 | 531,91 | 20,96 | 15,87 | 76,67 | 119,83 | 66,525 | 316,62 | 7,367 | 0,266 | 13,61 | 57,73 | 1,55 |

Блюда готовятся с добавлением масла растительного, соли йодированной.

Продукты, которые не должны входить в блюда: сливочное масло, молоко, сыр, йогурт.

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.

Заведующий столовой МАОУ СОШ № 2



С.С. Бледнова