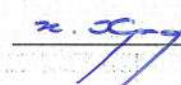


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/205 - Од от 29.08.2024



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) льготная категория**

№ рецептур	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
<b>понедельник</b>														
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
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 питьевой фруктовый 2 %	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	0
<b>Итого</b>		<b>950</b>	<b>808,47</b>	<b>32,48</b>	<b>26,81</b>	<b>94,6939</b>	<b>436,25</b>	<b>107,9</b>	<b>542,31</b>	<b>5,796</b>	<b>0,781</b>	<b>22,43</b>	<b>103,77</b>	<b>3,75</b>
<b>вторник</b>														
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
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
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	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
<b>Итого</b>		<b>955</b>	<b>755,28</b>	<b>29,57</b>	<b>31,82</b>	<b>90,76</b>	<b>46,7</b>	<b>115,8</b>	<b>386,7</b>	<b>10,474</b>	<b>0,254</b>	<b>22,78</b>	<b>30,6</b>	<b>5,48</b>
<b>среда</b>														
17	Салат из свежих помидор	60	44,4	0,6	3,72	2,16	8,4	11,4	15	0,516	0,036	12,6	0	1,98
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
574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,45	12,03	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69
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
<b>Итого</b>		<b>735</b>	<b>718,58</b>	<b>32,72</b>	<b>33,36</b>	<b>71,4</b>	<b>271,64</b>	<b>91,79</b>	<b>471,17</b>	<b>5,276</b>	<b>0,343</b>	<b>19,33</b>	<b>127,3</b>	<b>6,38</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) льготная категория**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>четверг</b>														
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
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
504	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	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
<b>Итого</b>		<b>950</b>	<b>727,95</b>	<b>24,71</b>	<b>21,94</b>	<b>108,53</b>	<b>145,71</b>	<b>95,54</b>	<b>405,6</b>	<b>8,334</b>	<b>0,684</b>	<b>39,78</b>	<b>73,81</b>	<b>5,96</b>
<b>пятница</b>														
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
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
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
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
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
580	Вафля	30	162,3	1,17	9,18	18,75	2,4	1,8	12,6	0,18	0,015	0	1,8	1,41
<b>Итого</b>		<b>980</b>	<b>731,08</b>	<b>27,72</b>	<b>32,527</b>	<b>82,21</b>	<b>397,06</b>	<b>105,48</b>	<b>483,13</b>	<b>7,128</b>	<b>0,324</b>	<b>24,775</b>	<b>113,54</b>	<b>7,172</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ( с 7 - 11 лет )      льготная категория**

№ 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
<b>понедельник</b>														
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	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
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>737,37</b>	<b>33,92</b>	<b>27,29</b>	<b>89,4539</b>	<b>160,44</b>	<b>75,26</b>	<b>339,31</b>	<b>5,581</b>	<b>0,59</b>	<b>30,12</b>	<b>61,63</b>	<b>4,06</b>
<b>вторник</b>														
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	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
<b>Итого</b>		<b>860</b>	<b>780,38</b>	<b>35,24</b>	<b>36,925</b>	<b>77,07</b>	<b>479,84</b>	<b>129,09</b>	<b>567,22</b>	<b>8,835</b>	<b>0,364</b>	<b>35,205</b>	<b>172,5</b>	<b>4,525</b>
<b>среда</b>														
17	Салат из свежих помидор	60	44,4	0,6	3,72	2,16	8,4	11,4	15	0,516	0,036	12,6	0	1,98
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
<b>Итого</b>		<b>755</b>	<b>748,13</b>	<b>34,37</b>	<b>34,69</b>	<b>77,55</b>	<b>84,51</b>	<b>206,8</b>	<b>486,1</b>	<b>10,626</b>	<b>0,372</b>	<b>19</b>	<b>49,08</b>	<b>5,75</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) льготная категория**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>четверг</b>														
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	Салат из соленых огурцов	60	40,8	0,48	3,6	1,56	13,8	7,8	16,8	0,36	0,006	1,86	0	1,62
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
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	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	0,013	0	1,5	1,175
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	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
<b>Итого</b>		<b>1070</b>	<b>739,375</b>	<b>24,415</b>	<b>24,912</b>	<b>98,665</b>	<b>324,41</b>	<b>133,62</b>	<b>513,22</b>	<b>9,405</b>	<b>0,872</b>	<b>40,735</b>	<b>87,42</b>	<b>7,632</b>
<b>пятница</b>														
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
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, 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
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>712,94</b>	<b>27,34</b>	<b>28,805</b>	<b>86,39</b>	<b>346,01</b>	<b>94,715</b>	<b>411,12</b>	<b>6,343</b>	<b>0,224</b>	<b>17,005</b>	<b>111,35</b>	<b>4,745</b>

**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.

Заведующий столовой МАОУ СОШ № 2



С.С. Бледнова