

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: 12 – 18 лет)

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

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет )    льготная категория**

| №<br>Рецепту<br>ры                            | Наименование блюда                      | Выход<br>гр | Пищевые вещества |               |              |                | Минеральные вещества, мг |               |               |              |              | Витамины, мг |               |              |
|---|---|-------------|------------------|---------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|   |   |             | Калории          | Белки         | Жиры         | Угледо<br>ды   | 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                           | 250         | 70,6             | 2,6           | 3,3          | 7,7            | 42,75                    | 35,5          | 90,75         | 2,7          | 0,26         | 0,5          | 17,5          | 0,25         |
| 256   | Макароны отварные                       | 180         | 221,4            | 6,62          | 5,94         | 35,46          | 14,4                     | 9             | 54            | 1,26         | 0,08         | 0            | 37,8          | 9            |
| 450   | Кура запеченная                         | 100         | 260,52           | 22,7          | 18,8         | 0,071          | 38,1                     | 20            | 128,9         | 1,64         | 0,05         | 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<br><small>Медицина<br/>и экология</small> | Напиток с витаминами<br>«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>1040</b> | <b>885,42</b>    | <b>36,32</b>  | <b>30,34</b> | <b>102,151</b> | <b>451,01</b>            | <b>118,5</b>  | <b>582,05</b> | <b>6,77</b>  | <b>0,856</b> | <b>22,53</b> | <b>113,57</b> | <b>12,05</b> |
| <b>вторник</b>                                |   |             |                  |               |              |                |                          |               |               |              |              |              |               |              |
| 80  | Рыба соленая                            | 25          | 51               | 5,68          | 3,15         | 0              | 10,1                     | 15,2          | 1,23          | 0            | 0,04         | 0            | 7,55          | 0,625        |
| 95  | Борщ из свежей капусты со<br>сметаной   | 250/5       | 82,88            | 1,97          | 5,18         | 7,11           | 36,8                     | 23,25         | 49            | 1,1          | 0,043        | 8            | 0             | 2,35         |
| 380   | Капуста тушеная                         | 180         | 124,3            | 3,6           | 6,12         | 13,68          | 99                       | 36            | 73,8          | 1,42         | 0,054        | 21,06        | 30,6          | 0,54         |
| 372   | Котлета куриная                         | 100         | 271              | 19            | 17,4         | 9,5            | 19,6                     | 20,6          | 182,8         | 1,8          | 0,1          | 0,66         | 70            | 1,2          |
| 573   | Хлеб 1 сорт, с йодированной<br>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         |
| 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        |
| 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            |
| 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>875</b>  | <b>837,43</b>    | <b>35,945</b> | <b>41,36</b> | <b>80,075</b>  | <b>240,45</b>            | <b>123,35</b> | <b>420,93</b> | <b>6,745</b> | <b>0,357</b> | <b>33,52</b> | <b>119,15</b> | <b>6,67</b>  |
| <b>среда</b>                                  |   |             |                  |               |              |                |                          |               |               |              |              |              |               |              |
| 17  | Салат из свежих помидор                 | 100         | 74               | 1             | 6,2          | 3,6            | 14                       | 19            | 25            | 0,86         | 0,06         | 21           | 0             | 3,3          |
| 100   | Рассольник Ленинградский со<br>сметаной | 250/5       | 117,38           | 2,75          | 5,85         | 13,41          | 16,75                    | 25,5          | 61            | 0,9          | 0,09         | 7,1          | 0             | 2,35         |
| 202   | Каша гречневая рассыпчатая              | 180         | 302,22           | 10,62         | 7,94         | 47,05          | 19,21                    | 161,5         | 242,9         | 5,44         | 0,242        | 0            | 27,7          | 0,73         |
| 632   | Гуляш из говядины с соусом              | 75/50       | 322,5            | 25            | 24,38        | 4,13           | 18,75                    | 27,5          | 202,5         | 3,45         | 0,04         | 0            | 32,5          | 0,75         |
| 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>880</b>  | <b>895,3</b>     | <b>41,17</b>  | <b>44,77</b> | <b>85,31</b>   | <b>80,41</b>             | <b>250,9</b>  | <b>585,9</b>  | <b>12,35</b> | <b>0,482</b> | <b>28,1</b>  | <b>60,2</b>   | <b>7,59</b>  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет )    льготная категория**

| 1                             | 2   | 3           | 4             | 5             | 6             | 7             | 8              | 9             | 10            | 11           | 12           | 13           | 14            | 15           |
|-------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>четверг</b>                |   |             |               |               |               |               |                |               |               |              |              |              |               |              |
| 75                            | Сыр Голландский                               | 30          | 107,4         | 7,08          | 8,85          | 0             | 264,3          | 10,5          | 150           | 0,3          | 0,012        | 0,21         | 78            | 0,15         |
| 129                           | Суп картофельный                              | 250         | 97,75         | 2,9           | 4,15          | 12,2          | 16             | 17            | 46,75         | 0,82         | 0,07         | 3,8          | 2,13          | 2            |
| 205                           | Каша рисовая рассыпчатая                      | 180         | 253,44        | 4,46          | 5,85          | 45,74         | 7,96           | 30,29         | 93,12         | 0,03         | 0,04         | 0            | 27,7          | 0,31         |
| 262                           | Бефстроганов из птицы с соусом                | 75/50       | 187,5         | 14,72         | 12,66         | 3,7           | 48,7           | 16,5          | 113,2         | 1,2          | 0,07         | 1,8          | 46,9          | 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<br>Медицина<br>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                                 | 200         | 88            | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 32,2           | 18            | 22            | 4,42         | 0,06         | 14           | 0             | 0,4          |
| <b>Итого</b>                  |   | <b>1005</b> | <b>870,29</b> | <b>31,56</b>  | <b>32,61</b>  | <b>113,26</b> | <b>375,76</b>  | <b>105,49</b> | <b>471,87</b> | <b>7,65</b>  | <b>0,602</b> | <b>39,91</b> | <b>154,86</b> | <b>5,67</b>  |
| <b>пятница</b>                |   |             |               |               |               |               |                |               |               |              |              |              |               |              |
| 1                             | Салат из капусты белокочанной                 | 100         | 94            | 1,45          | 6             | 8,4           | 40             | 16            | 28            | 0,53         | 0,02         | 17           | 0             | 0,84         |
| 104                           | Щи со свежей капустой со сметаной             | 250/5       | 69,63         | 1,62          | 5,25          | 3,96          | 49,5           | 16            | 35,75         | 0,7          | 0,05         | 8,5          | 0             | 2,4          |
| 377                           | Пюре картофельное                             | 180         | 126           | 4,86          | 7,2           | 10,44         | 45             | 28,8          | 88,2          | 0,99         | 0,15         | 4,32         | 36            | 0,18         |
| 296                           | Рыба припущенная                              | 120         | 96            | 20,808        | 0,804         | 1,272         | 40,008         | 35,21         | 200,52        | 0,77         | 0,096        | 4,32         | 10,92         | 1,284        |
| 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         |
| 82                            | Фрукты свежие                                 | 250         | 110           | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 32,2           | 18            | 22            | 4,42         | 0,06         | 14           | 0             | 0,4          |
| <b>Итого</b>                  |   | <b>1355</b> | <b>823,13</b> | <b>33,508</b> | <b>29,834</b> | <b>99,942</b> | <b>234,808</b> | <b>141,21</b> | <b>455,57</b> | <b>12,09</b> | <b>0,461</b> | <b>52,14</b> | <b>48,72</b>  | <b>7,174</b> |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет ) льготная категория**

| № рецепту<br>ры               | Наименование блюда                   | Выход<br>гр | Пищевые вещества |              |               |               | Минеральные вещества, мг |               |              |              | Витамины, мг |               |              |              |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                               |                                      |             | Калории          | Белки        | Жиры          | Угледо<br>ды  | 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              | 250         | 145,25           | 5,8          | 5,95          | 17,15         | 120                      | 36,8          | 140          | 1,09         | 0,13         | 8,15          | 37,5         | 0,23         |
| 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                           | Макаронны отварные                   | 180         | 221,4            | 6,62         | 5,94          | 35,46         | 14,4                     | 9             | 54           | 1,26         | 0,08         | 0             | 37,8         | 9            |
| 450                           | Кура запеченная                      | 100         | 260,52           | 22,7         | 18,8          | 0,071         | 38,1                     | 20            | 128,9        | 1,64         | 0,05         | 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<br>Медицина и<br>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          |
| <b>Итого</b>                  |                                      | <b>820</b>  | <b>829,37</b>    | <b>38,42</b> | <b>31,35</b>  | <b>98,801</b> | <b>191,05</b>            | <b>86,16</b>  | <b>389,2</b> | <b>6,175</b> | <b>0,645</b> | <b>31,75</b>  | <b>75,43</b> | <b>12,36</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 | 250/5       | 117,38           | 2,75         | 5,85          | 13,41         | 16,75                    | 25,5          | 61           | 0,9          | 0,09         | 7,1           | 0            | 2,35         |
| 180                           | Каша рисовая рассыпчатая с овощами   | 180         | 212,4            | 4,1          | 3,69          | 40,7          | 16,29                    | 34,3          | 94,3         | 0,21         | 0,04         | 0,5           | 16,3         | 0,34         |
| 632                           | Гуляш из говядины с соусом           | 75/50       | 322,5            | 25           | 24,38         | 4,13          | 18,75                    | 27,5          | 202,5        | 3,45         | 0,04         | 0             | 32,5         | 0,75         |
| 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>825</b>  | <b>867,78</b>    | <b>41,07</b> | <b>41,855</b> | <b>85,4</b>   | <b>287,74</b>            | <b>116,25</b> | <b>550,3</b> | <b>6,73</b>  | <b>0,252</b> | <b>7,775</b>  | <b>113,8</b> | <b>4,245</b> |
| <b>среда</b>                  |                                      |             |                  |              |               |               |                          |               |              |              |              |               |              |              |
| 17                            | Салат из свежих помидор              | 100         | 74               | 1            | 6,2           | 3,6           | 14                       | 19            | 25           | 0,86         | 0,06         | 21            | 0            | 3,3          |
| 95                            | Борщ из свежей капусты со сметаной   | 250/5       | 82,88            | 1,97         | 5,18          | 7,11          | 36,8                     | 23,25         | 49           | 1,1          | 0,043        | 8             | 0            | 2,35         |
| 259                           | Макаронны отварные с сыром           | 180         | 252              | 10,8         | 9             | 31,77         | 201,6                    | 18,9          | 161,1        | 1,26         | 0,06         | 0,18          | 65,7         | 0,9          |
| 372                           | Котлета куриная                      | 100         | 271              | 19           | 17,4          | 9,5           | 19,6                     | 20,6          | 182,8        | 1,8          | 0,1          | 0,66          | 70           | 1,2          |
| 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         |
| 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>875</b>  | <b>830,88</b>    | <b>37,29</b> | <b>39,44</b>  | <b>81,24</b>  | <b>336,9</b>             | <b>440,95</b> | <b>516</b>   | <b>6,19</b>  | <b>0,355</b> | <b>29,978</b> | <b>145,2</b> | <b>8,43</b>  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет ) льготная категория**

| 1                             | 2   | 3           | 4              | 5             | 6             | 7              | 8              | 9              | 10            | 11           | 12           | 13           | 14            | 15           |
|-------------------------------|---|-------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>четверг</b>                |   |             |                |               |               |                |                |                |               |              |              |              |               |              |
| 139                           | Суп гороховый                                 | 250         | 70,6           | 2,6           | 3,3           | 7,7            | 42,75          | 35,5           | 90,75         | 2,7          | 0,26         | 0,5          | 17,5          | 0,25         |
| 16                            | Салат из соленых огурцов                      | 100         | 68             | 0,8           | 6             | 2,6            | 23             | 13             | 28            | 0,6          | 0,01         | 3,1          | 0             | 2,7          |
| 377                           | Пюре картофельное                             | 180         | 126            | 4,86          | 7,2           | 10,44          | 45             | 28,8           | 88,2          | 0,99         | 0,15         | 4,32         | 36            | 0,18         |
| 296                           | Рыба припущенная                              | 120         | 96             | 20,808        | 0,804         | 1,272          | 40,008         | 35,21          | 200,52        | 0,77         | 0,096        | 4,32         | 10,92         | 1,284        |
| 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         |
| 507<br>Медицина<br>и экология | Напиток с витаминами «Витошка»                | 200         | 80             | 0             | 0             | 19             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0,3          | 20           | 0,12          | 2,34         |
| 580                           | Печенье                                       | 35          | 189,35         | 1,365         | 10,71         | 21,875         | 2,8            | 2,1            | 14,7          | 0,21         | 0,018        | 0            | 2,1           | 1,645        |
| 82                            | Фрукты свежие                                 | 250         | 110            | 0,8           | 0,8           | 19,6           | 32,2           | 18             | 22            | 4,42         | 0,06         | 14           | 0             | 0,4          |
| <b>Итого</b>                  |   | <b>1175</b> | <b>827,95</b>  | <b>34,353</b> | <b>20,274</b> | <b>100,347</b> | <b>196,358</b> | <b>148,61</b>  | <b>503,97</b> | <b>10,79</b> | <b>0,966</b> | <b>46,24</b> | <b>66,09</b>  | <b>9,479</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        |
| 104                           | Щи со свежей капустой со сметаной             | 250/5       | 69,63          | 1,62          | 5,25          | 3,96           | 49,5           | 16             | 35,75         | 0,7          | 0,05         | 8,5          | 0             | 2,4          |
| 157                           | Салат из кукурузы отварной                    | 100         | 67             | 3             | 3,8           | 5,3            | 19             | 19             | 57            | 0,64         | 0,08         | 2            | 19            | 0,25         |
| 208                           | Каша перловая рассыпчатая                     | 180         | 226,26         | 5,76          | 5,94          | 37,44          | 47,8           | 28,04          | 194,1         | 1,04         | 0,11         | 0            | 27,7          | 0,94         |
| 367                           | Птица в соусе томатном                        | 75/50       | 163,86         | 14,36         | 10,41         | 3,22           | 44,32          | 15,285         | 103,42        | 1,173        | 0,066        | 1,77         | 32,65         | 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         |
| 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          |
| 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            |
| <b>Итого</b>                  |   | <b>1030</b> | <b>840,575</b> | <b>36,04</b>  | <b>35,775</b> | <b>89,14</b>   | <b>551,97</b>  | <b>125,865</b> | <b>688,96</b> | <b>7,608</b> | <b>0,436</b> | <b>17,32</b> | <b>169,41</b> | <b>4,375</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