


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ № 2

№ 01-10/205 - Од от 29.08.2024

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраки 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

№ 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														
17	Салат из свежих помидор	60	44,4	0,6	3,72	2,16	8,4	11,4	15	0,52	0,04	12,6	0	2
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
63	Бутерброд 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		510	524,4	18,5	24,22	58,3	462,5	106,3	457,7	3,22	0,3	14,04	120	3,03
ВТОРНИК														
214	Каша манная молочная	200/5	209	6,22	6,6	31,24	125,37	21,23	125,2	0,547	0,087	1,33	39,28	0,713
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Бутерброд 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
Итого		505	497	13,62	26,2	51,94	187,47	36,43	247,9	2,667	0,137	1,53	223,28	1,613
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,29	0,018	1,98	0	1,62
236	Каша рисовая молочная	200/5	208	5,16	6,52	32,18	127,16	29,36	138,67	0,13	0,06	1,33	39,47	0,16
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		510	474,4	10,48	16,82	70,46	257,26	64,08	263,17	1,57	0,128	4,11	78,47	2,09
ЧЕТВЕРГ														
235	Каша пшенная молочная	200/5	239,6	7,46	7,44	35,72	130,73	46,4	181,33	1,2	0,19	1,29	38,7	0,16
279	Запеканка творожная	75	146	11,93	5,78	11,25	114,8	16,5	159	0,56	0,06	0	39	0,45
26	Молоко сгущенное	20	65,4	1,44	1,7	11,1	61,4	6,8	43,8	0,04	0,012	0,2	8,4	0,04
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	535,8	22,55	15,18	77,21	316,03	76,7	404,83	2,84	0,284	1,49	86,1	0,87
ПЯТНИЦА														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	43,8	0,6	3,66	2,1	10,2	9,6	18,6	0,42	0,03	8,04	0	1,8
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
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
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		510	477,8	11,3	17,26	69,24	209,3	78,5	289,5	2,67	0,27	9,08	68,5	2,82

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 – 11 лет) льготная категория

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,29	0,018	1,98	0	1,62
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
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		510	487,4	16,42	22,4	54,82	407,9	87,3	407,3	2,41	0,268	3,02	110,5	2,64
ВТОРНИК														
235	Каша пшеничная молочная	200/5	239,6	7,46	7,44	35,72	130,73	46,4	181,33	1,2	0,19	1,29	38,7	0,16
279	Запеканка творожная	75	146	11,93	5,78	11,25	114,8	16,5	159	0,56	0,06	0	39	0,45
26	Молоко сгущенное	20	65,4	1,44	1,7	11,1	61,4	6,8	43,8	0,04	0,012	0,2	8,4	0,04
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	535,8	22,55	15,18	77,21	316,03	76,7	404,83	2,84	0,284	1,49	86,1	0,87
СРЕДА														
43	Салат картофельный с солеными огурцами	60	58,8	1,26	3,78	4,92	9	11,4	27,6	0,42	0,042	6,36	0	1,68
214	Каша манная молочная	200/5	209	6,22	6,6	31,24	125,37	21,23	125,2	0,547	0,087	1,33	39,28	0,713
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		510	495,8	12,38	17,08	73,36	253,67	58,93	259,9	2,117	0,179	8,49	78,28	2,703
ЧЕТВЕРГ														
236	Каша рисовая молочная	200/5	208	5,16	6,52	32,18	127,16	29,36	138,67	0,13	0,06	1,33	39,47	0,16
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Бутерброд 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
Итого		505	496	12,56	26,12	52,88	189,26	44,56	261,37	2,25	0,11	1,53	223,47	1,06
ПЯТНИЦА														
5	Салат из капусты и огурцов	60	42	0,6	3,6	1,86	19,2	8,4	16,8	0,3	0,02	10,2	0	1,62
235	Каша пшеничная молочная	200/5	239,6	7,46	7,44	35,72	130,73	46,4	181,33	1,2	0,19	1,29	38,7	0,16
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		510	524,6	18,26	22,94	61,38	467,23	91,1	424,23	2,52	0,27	12,29	119,7	2,09

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