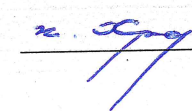


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/397 - Од от 18.12.2024

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие завтраки для обучающихся

(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)

№ 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 молочная	200/5	237	11,2	12,4	32	135,7	58,13	214,9	1,67	0,21	0,63	38,7	0,71
573	Хлеб 1 сорт, с йодированной солью	20	46,8	1,52	1	10	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
470 АМК	Йогурт фруктовый 2,5%	125	107	2,8	2,5	11	150,5	17,59	112,89	0,125	0,05	0,875	25,06	0
Итого		550	470,8	15,52	15,9	72	290,2	78,52	340,79	2,015	0,582	21,505	63,88	3,27
Вторник														
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	13,45	14,5	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	1	10	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	Апельсин	150	66	0,6	0,6	15	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		620	585,8	19,2	19,27	71,5	61,85	71,1	277,8	7,295	0,137	10,9	39,6	1,42
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
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	6,7	9,95	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	1	10	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
464	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	21,4	54,3	6,3	38,3	0,07	0,02	0,3	9,5	0
Итого		520	570,3	19,04	19,71	67,59	254,62	51,81	368,35	3,266	0,2	3,15	127,3	2,11

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг														
235	Каша пшенная молочная	180/5	216	6,2	6,7	32,24	118	41,9	163,6	1,08	0,17	1,16	35	0,14
279	Запеканка творожная	75	146	11,23	5,78	11,25	114,8	16,5	159	0,56	0,06	0	39	0,45
26	Молоко сгущенное	20	65,4	0,2	2,4	6	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	1	10	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
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		500	569,2	19,15	15,88	83,49	298,2	68	379,4	1,9	0,564	21,46	82,53	3,2
Итого														
Пятница														
377	Пюре картофельное	150	105	4,05	6	8,7	37,5	24	73,5	0,83	0,12	3,6	30	0,15
75	Сыр порционный	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	7	100	0,2	0,008	0,14	52	0,1
307	Котлета рыбная	90	95,4	7,37	2,422	13,3	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	1	10	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	Яблоко	150	66	0,6	0,6	15	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		630	470,8	19,18	16,122	67,2	303,46	78,43	375,13	7,905	0,278	18,24	98,74	2,257

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

№ 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	11,51	13,54	2,4	34,29	18	116,01	1,476	0,045	0	0	0
573	Хлеб 1 сорт, с йодированной солью	20	46,8	1,52	1	10	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
504	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	19	19,55	67,09	60,97	36,76	192,19	3,052	0,445	22,2	31,63	3,38
Вторник														
380	Капуста тушеная	150	103,5	3,4	5,1	21,4	82,5	30	61,5	1,2	0,045	17,55	25,5	0,45
372	Котлета куриная	90	243,9	6,7	9,95	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	1	10	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	Апельсин	150	66	0,6	0,6	15	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		610	554,2	15,52	19,55	68,75	239,59	87,1	346,62	7,005	0,232	29,35	107,5	2,06
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	2,1	0	0,06
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,85	3,65	4,02	44,21	16,01	134,6	202,4	4,53	0,2	0	23,08	0,61
632	Гуляш из говядины с соусом	50/50	258	13,45	14,5	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	1	10	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	581,25	19,24	19,68	67,95	50,79	172,06	403,28	8,636	0,27	2,1	49,08	1,49

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг														
236	Каша рисовая молочная	200/5	208	5,16	4,3	36,8	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
75	Сыр порционный	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	7	100	0,2	0,008	0,14	52	0,1
573	Хлеб 1 сорт, с йодированной солью	20	46,8	1,52	1	10	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
	Итого	510	510,4	16,92	19,7	67,2	357,36	47,16	348,67	1,6	0,42	21,67	215,59	3,32
Пятница														
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	11,24	9,88	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	1	10	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	Яблоко	150	66	0,6	0,6	15	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
	Итого	620	513,71	19,16	16,63	78,85	116,48	59,625	287,92	8,088	0,233	15,91	46,33	1,5

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника технологических нормативов, рецептов 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