

УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/129 - Од от 24.03.2025

 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	Са	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>														
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 <small>Медицина и экология</small>	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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>470,8</b>	<b>15,52</b>	<b>15,9</b>	<b>72</b>	<b>290,2</b>	<b>78,52</b>	<b>340,79</b>	<b>2,015</b>	<b>0,582</b>	<b>21,505</b>	<b>63,88</b>	<b>3,27</b>
<b>Вторник</b>														
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	Яблоко	150	66	0,6	0,6	15	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>585,8</b>	<b>19,2</b>	<b>19,27</b>	<b>71,5</b>	<b>61,85</b>	<b>71,1</b>	<b>277,8</b>	<b>7,295</b>	<b>0,137</b>	<b>10,9</b>	<b>39,6</b>	<b>1,42</b>
<b>Среда</b>														
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
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>570,3</b>	<b>19,04</b>	<b>19,71</b>	<b>67,59</b>	<b>254,62</b>	<b>51,81</b>	<b>368,35</b>	<b>3,266</b>	<b>0,2</b>	<b>3,15</b>	<b>127,3</b>	<b>2,11</b>

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Четверг</b>														
235	Каша пшеничная 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 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
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>569,2</b>	<b>19,15</b>	<b>15,88</b>	<b>83,49</b>	<b>298,2</b>	<b>68</b>	<b>379,4</b>	<b>1,9</b>	<b>0,564</b>	<b>21,46</b>	<b>82,53</b>	<b>3,2</b>
<b>Пятница</b>														
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	Апельсин	150	66	0,6	0,6	15	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>470,8</b>	<b>19,18</b>	<b>16,122</b>	<b>67,2</b>	<b>303,46</b>	<b>78,43</b>	<b>375,13</b>	<b>7,905</b>	<b>0,278</b>	<b>18,24</b>	<b>98,74</b>	<b>2,257</b>



**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Са	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>														
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
372	Котлета куриная	90	243,9	8,7	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
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
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>576,8</b>	<b>16,19</b>	<b>15,96</b>	<b>73,24</b>	<b>44,32</b>	<b>37,26</b>	<b>240,7</b>	<b>3,196</b>	<b>0,49</b>	<b>22,8</b>	<b>94,63</b>	<b>4,46</b>
<b>Вторник</b>														
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
450	Кура запеченная	90	234,47	9,51	9,54	7,4	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
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	Яблоко	150	66	0,6	0,6	15	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>544,77</b>	<b>18,33</b>	<b>19,14</b>	<b>67,6</b>	<b>256,24</b>	<b>86,6</b>	<b>298,11</b>	<b>6,861</b>	<b>0,187</b>	<b>28,75</b>	<b>44,5</b>	<b>0,98</b>
<b>Среда</b>														
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
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>581,25</b>	<b>19,24</b>	<b>19,68</b>	<b>67,95</b>	<b>50,79</b>	<b>172,06</b>	<b>403,28</b>	<b>8,636</b>	<b>0,27</b>	<b>2,1</b>	<b>49,08</b>	<b>1,49</b>



**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Четверг</b>														
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
	<small>Медицина и экология</small>													
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>510,4</b>	<b>16,92</b>	<b>19,7</b>	<b>67,2</b>	<b>357,36</b>	<b>47,16</b>	<b>348,67</b>	<b>1,6</b>	<b>0,42</b>	<b>21,67</b>	<b>215,59</b>	<b>3,32</b>
<b>Пятница</b>														
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	Апельсин	150	66	0,6	0,6	15	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>513,71</b>	<b>19,16</b>	<b>16,63</b>	<b>78,85</b>	<b>116,48</b>	<b>59,625</b>	<b>287,92</b>	<b>8,088</b>	<b>0,233</b>	<b>15,91</b>	<b>46,33</b>	<b>1,5</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