

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/129 - Од от 24.03.2025

 Н.В.Храмова

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

горячие обеды для обучающихся

(возрастная категория: 12 – 18 лет)

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

Город Алапаевск

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет )**

№ Рецепту ры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Калории	Белки	Жиры	Угледо ды	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>понедельник</b>														
14	Салат из свежих огурцов	100	64	0,7	6	1,8	18	14	29	0,49	0,03	3,3	0	2,7
256	Макароны отварные	180	221,4	6,62	5,94	35,46	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	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, с йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	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 питьевой фруктовый	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>890</b>	<b>894,9</b>	<b>30,64</b>	<b>31,5</b>	<b>107,5</b>	<b>405,16</b>	<b>87,2</b>	<b>540,7</b>	<b>4,06</b>	<b>0,648</b>	<b>25,99</b>	<b>166,07</b>	<b>15,46</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
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
450	Кура запеченная	100	260,52	22,7	18,8	0,071	38,1	20	128,9	1,64	0,05	0	0	0
573	Хлеб 1 сорт, с йодированной солью	30	70,2	2,28	0,24	14,76	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0	0,33
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
580	Печенье	30	162,3	1,17	9,18	18,75	2,4	1,8	12,6	0,18	0,02	0	1,8	1,41
82	Фрукты свежие	250	110	1	1	24,5	40,25	22,5	27,5	5,525	0,075	17,5	0	0,5
<b>Итого</b>		<b>815</b>	<b>841,32</b>	<b>37,83</b>	<b>39,69</b>	<b>83,161</b>	<b>250,15</b>	<b>106</b>	<b>301,83</b>	<b>9,165</b>	<b>0,292</b>	<b>38,86</b>	<b>49,45</b>	<b>3,405</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
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
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
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>825</b>	<b>871,52</b>	<b>39,14</b>	<b>39,58</b>	<b>93,52</b>	<b>93,26</b>	<b>233</b>	<b>513,1</b>	<b>15,21</b>	<b>0,424</b>	<b>35</b>	<b>60,2</b>	<b>5,4</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет )**

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
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
573	Хлеб 1 сорт, с йодированной солью	30	70,2	2,28	0,24	14,76	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0	0,33
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
82	Фрукты свежие	250	110	1	1	24,5	40,25	22,5	27,5	5,525	0,075	17,5	0	0,5
<b>Итого</b>		<b>815</b>	<b>823,54</b>	<b>29,54</b>	<b>28,6</b>	<b>112,7</b>	<b>367,21</b>	<b>83,99</b>	<b>403,32</b>	<b>7,385</b>	<b>0,530</b>	<b>39,61</b>	<b>152,73</b>	<b>3,64</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
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, с йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	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
470 амк	Йогурт питьевой фруктовый	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	0
580	Вафля	15	81,15	0,585	4,59	9,375	1,2	0,9	6,3	0,09	0,01	0	0,9	0,705
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>1125</b>	<b>829,65</b>	<b>33,823</b>	<b>21,754</b>	<b>111,027</b>	<b>525,568</b>	<b>150,51</b>	<b>633,92</b>	<b>10,11</b>	<b>0,494</b>	<b>45,67</b>	<b>105,97</b>	<b>3,829</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 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
<b>понедельник</b>														
148	Нарезка из свежих огурцов	50	5,5	0,35	0,05	0,95	8,9	7,05	15,15	0,255	0,015	1,75	0	0,05
256	Макароны отварные	180	221,4	6,62	5,94	35,46	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	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, с йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	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
470 АМК	Йогурт питьевой фруктовый	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>840</b>	<b>851</b>	<b>30,29</b>	<b>25,55</b>	<b>111,65</b>	<b>396,06</b>	<b>80,25</b>	<b>526,85</b>	<b>3,825</b>	<b>0,633</b>	<b>24,54</b>	<b>166,08</b>	<b>12,82</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
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, 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
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>800</b>	<b>819,2</b>	<b>37,52</b>	<b>36,505</b>	<b>83,57</b>	<b>296,59</b>	<b>95,55</b>	<b>464,5</b>	<b>9,37</b>	<b>0,172</b>	<b>14,675</b>	<b>113,8</b>	<b>1,835</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
259	Макароны 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
450	Кура запеченная	100	260,52	22,7	18,8	0,071	38,1	20	128,9	1,64	0,05	0	0	0
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
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
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>925</b>	<b>881,445</b>	<b>41,02</b>	<b>38,66</b>	<b>872,81</b>	<b>494,7</b>	<b>102,59</b>	<b>501,19</b>	<b>8,595</b>	<b>0,322</b>	<b>36,355</b>	<b>100,26</b>	<b>4,82</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет )**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>четверг</b>														
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, с йодированной солью	30	70,2	2,28	0,24	14,76	6	4,2	19,5	0,33	0,033	0	0	0,33
507 Медицина и экология	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
580	Печенье	50	270,5	1,95	15,3	31,25	4	3	21	0,3	0,025	0	3	2,35
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>930</b>	<b>820,7</b>	<b>31,498</b>	<b>30,344</b>	<b>98,922</b>	<b>150,208</b>	<b>102,21</b>	<b>379,22</b>	<b>7,41</b>	<b>0,674</b>	<b>45,74</b>	<b>50,04</b>	<b>9,584</b>
<b>пятница</b>														
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
573	Хлеб 1 сорт, с йодированной солью	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	5,6	26	0,44	0,044	0	0	0,44
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
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
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>875</b>	<b>837,02</b>	<b>28,53</b>	<b>29,95</b>	<b>113,89</b>	<b>140,62</b>	<b>81,925</b>	<b>414,82</b>	<b>7,093</b>	<b>0,335</b>	<b>7,77</b>	<b>81,15</b>	<b>3,24</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