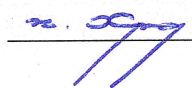


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/277 - ОД от 27.08.2025

 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.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

№ Рецепту ры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
понедельник														
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
75	Сыр Голландский	10	35,8	2,32	2,95	0	88,1	3,5	50	0,1	0,004	0,07	26	0,05
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
Итого		800	866,7	32,26	28,45	105,7	475,26	76,7	561,7	3,67	0,622	22,76	192,07	12,81
вторник														
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	Фрукт	250	110	1	1	24,5	40,25	22,5	27,5	5,525	0,075	17,5	0	0,5
Итого		815	841,32	37,83	39,69	83,161	250,15	106	301,83	9,165	0,292	38,86	49,45	3,405
среда														
148	Нарезка из свежих помидор	100	11	0,7	0,1	1,9	17,8	14,1	30,3	0,51	0,03	3,5	0	0,1
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	Фрукт	250	110	1	1	24,5	40,25	22,5	27,5	5,525	0,075	17,5	0	0,5
Итого		875	830,52	39,04	33,68	96,72	105,11	232,6	523,9	15,965	0,409	21	60,2	2,3

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
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
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
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	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														
82	Фрукт	250	110	1	1	24,5	40,25	22,5	27,5	5,525	0,075	17,5	0	0,5
Итого		815	823,54	29,54	28,6	112,7	367,21	83,99	403,32	7,385	0,530	39,61	152,73	3,64
пятница														
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	100	80	17,34	0,67	1,06	33,34	29,34	167,1	0,64	0,08	3,6	9,1	1,07
16	Нарезка из соленых огурцов	100	68	0,8	6	2,6	23	13	28	0,6	0,01	3,1	0	2,7
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	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
580	Вафля	50	270,5	1,95	15,3	31,25	4	3	21	0,3	0,025	0	3	2,35
82	Фрукт	250	110	1	1	24,5	40,25	22,5	27,5	5,525	0,075	17,5	0	0,5
Итого		920	834,1	29,99	30,69	109,73	167,59	110,24	371,8	11,295	0,404	32,52	48,1	7,44

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	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	100	11	0,7	0,1	1,9	17,8	14,1	30,3	0,51	0,03	3,5	0	0,1
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
75	Сыр Голландский	15	53,7	3,48	4,425	0	132,15	5,25	75	0,15	0,006	0,105	39	0,075
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	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														
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		875	832,3	32,88	28,905	105,22	222,15	71,15	383,6	8,47	0,609	38,365	146,93	13,455
вторник														
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
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
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	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		800	819,2	37,52	36,505	83,57	296,59	95,55	464,5	9,37	0,172	14,675	113,8	1,835
среда														
148	Нарезка из свежих помидор	100	11	0,7	0,1	1,9	17,8	14,1	30,3	0,51	0,03	3,5	0	0,1
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 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
Итого		890	845,02	39,92	31,26	86,881	664,96	102,9	633,5	3,99	0,298	6,01	133,35	1,22

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
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	100	80	17,34	0,67	1,06	33,34	29,34	167,1	0,64	0,08	3,6	9,1	1,07
16	Нарезка из соленых огурцов	100	68	0,8	6	2,6	23	13	28	0,6	0,01	3,1	0	2,7
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
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	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		920	828,1	28,79	30,29	103,63	145,54	97,74	352,30	7,39	0,669	45,02	48,22	9,48
пятница														
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
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
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	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
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1025	825,12	32,24	26,62	109,44	415,72	89,625	517,22	10,993	0,312	19,98	138,35	2,13

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