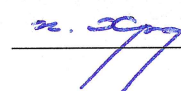


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ № 2

№ 01-10/277 - ОД от 27.08.2025



Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраки для обучающихся льготной категории

(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) льготная категория

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Са	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	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	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		600	611,8	20,73	28,75	67,63	501,47	128,2	520,5	3,96	0,38	22,6	129,5	4,51
ВТОРНИК														
235	Каша пшеничная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Хлеб 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		555	586	16,68	28,85	65,13	226,1	73,4	350,1	3,62	0,28	1,82	232,5	1,1
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	100	64	0,7	6	1,8	18	14	29	0,49	0,03	3,3	0	2,7
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
72	Хлеб с маслом, повидлом	20/5/20	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		600	550,7	12,02	20,81	79	296,8	77,12	310	1,81	0,155	5,77	88,5	3,21
ЧЕТВЕРГ														
230	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
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		570	581,8	23,27	15,84	85,49	343,8	56,92	380,5	2,33	0,204	1,8	96,7	1,61
ПЯТНИЦА														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	73	1	6,1	3,5	17	16	31	0,7	0,05	13,4	0	3
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
72	Хлеб с маслом, повидлом	20/5/20	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		600	564,8	13,53	21,75	78,53	249,47	99,2	354,7	3,35	0,35	14,6	78	4,2

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 – 18 лет) льготная категория

№ рецептуры	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														
43	Салат картофельный с солеными огурцами	100	98	2,1	6,3	8,2	15	19	46	0,7	0,07	10,6	0	2,8
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	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		600	568,7	16,82	24,61	69,6	434,8	76,12	393,2	1,31	0,195	12,67	121	3,3
ВТОРНИК														
235	Каша пшенная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
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		570	594,2	24,37	16,99	85,92	349,3	88,5	450,9	3,14	0,324	1,82	95,9	0,91
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	100	64	0,7	6	1,8	18	14	29	0,49	0,03	3,3	0	2,7
230	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
72	Хлеб с маслом, повидлом	20/5/20	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		600	577,6	13,78	20,8	83	295,8	66,92	293,1	2,33	0,19	5,7	88,3	3,91
ЧЕТВЕРГ														
235	Каша пшенная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Хлеб 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		555	586	16,68	28,85	65,13	226,1	73,4	350,1	3,62	0,28	1,82	232,5	1,1
ПЯТНИЦА														
5	Салат из капусты и огурцов	100	70	1	6	3,1	32	14	28	0,5	0,03	17	0	2,7
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	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		600	607,8	20,73	28,55	67,13	519,47	123,2	523,5	3,6	0,35	18,6	129,5	3,91

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