

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: 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) 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														
17	Салат из свежих помидор	60	44,4	0,6	3,72	2,16	8,4	11,4	15	0,52	0,04	12,6	0	2
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
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		510	524,4	18,5	24,22	58,3	462,5	106,3	457,7	3,22	0,3	14,04	120	3,03
ВТОРНИК														
235	Каша пшенная молочная	200/5	239,6	7,46	7,44	35,72	130,73	46,4	181,33	1,2	0,19	1,29	38,7	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
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		505	527,6	14,86	27,04	56,42	192,83	61,6	304,03	3,32	0,24	1,49	222,7	1,06
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,29	0,018	1,98	0	1,62
236	Каша рисовая молочная	200/5	208	5,16	6,52	32,18	127,16	29,36	138,67	0,13	0,06	1,33	39,47	0,16
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		510	474,4	10,48	16,82	70,46	257,26	64,06	263,17	1,57	0,128	4,11	78,47	2,09
ЧЕТВЕРГ														
230	Каша манная молочная	200/5	209	6,22	6,6	31,24	125,37	21,23	125,2	0,547	0,087	1,33	39,28	0,713
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		520	505,2	21,31	14,34	72,73	310,67	51,53	348,7	2,187	0,181	1,53	86,68	1,423
ПЯТНИЦА														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	43,8	0,6	3,66	2,1	10,2	9,6	18,6	0,42	0,03	8,04	0	1,8
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
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		510	477,8	11,3	17,26	69,24	209,3	78,5	289,5	2,67	0,27	9,08	68,5	2,82

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 – 11 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	60	58,8	1,26	3,78	4,92	9	11,4	27,6	0,42	0,042	6,36	0	1,68
236	Каша рисовая молочная	200/5	208	5,16	6,52	32,18	127,16	29,36	138,67	0,13	0,06	1,33	39,47	0,16
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		510	478,8	14,72	20,5	58,5	396,46	61,06	339,57	0,99	0,152	8,09	110,97	2,14
ВТОРНИК														
235	Каша пшенная молочная	200/5	239,6	7,46	7,44	35,72	130,73	46,4	181,33	1,2	0,19	1,29	38,7	0,16
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		520	535,8	22,55	15,18	77,21	316,03	76,7	404,83	2,84	0,284	1,49	86,1	0,87
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,29	0,018	1,98	0	1,62
230	Каша манная молочная	200/5	209	6,22	6,6	31,24	125,37	21,23	125,2	0,547	0,087	1,33	39,28	0,713
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		510	475,4	11,54	16,9	69,52	255,47	55,93	249,7	1,987	0,155	4,11	78,28	2,643
ЧЕТВЕРГ														
235	Каша пшенная молочная	200/5	239,6	7,46	7,44	35,72	130,73	46,4	181,33	1,2	0,19	1,29	38,7	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
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		505	527,6	14,86	27,04	56,42	192,83	61,6	304,03	3,32	0,24	1,49	222,7	1,06
ПЯТНИЦА														
5	Салат из капусты и огурцов	60	42	0,6	3,6	1,86	19,2	8,4	16,8	0,3	0,02	10,2	0	1,62
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
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		510	522	18,5	24,1	58	473,3	103,3	459,5	3	0,28	11,64	120	2,65

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