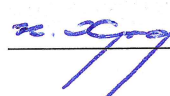


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ № 2

№ 01-10/277 - ОД от 27.08.2025

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячие завтраки для обучающихся льготной категории

возрастная категория: 7 – 11 лет

Безлактозная диета

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

Безлактозная диета.

№ рецепту ры	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														
237	Каша ячневая на воде	200/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
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
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
Итого		625	507,6	12,05	11,01	89,27	188,17	83,7	296,4	5,1	0,602	24,8	48,62	3,66
Вторник														
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	20	19,5	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	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	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		620	585,8	25,75	23,43	71,04	61,85	71,1	277,8	7,295	0,137	10,9	39,6	1,42
Среда														
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
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	17,1	15,66	8,55	17,64	18,5	164,52	1,62	0,09	0,6	63	1,08
573	Хлеб 1 сор, 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	519,8	24,79	20,93	58,38	49,42	41,46	248,4	4,016	0,19	2,7	94,5	2,11

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

Безлактозная диета.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг														
230	Каша манная на воде	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 без сметаны	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
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
Итого		520	562,2	21,11	14,24	87,43	305,57	47,33	341	1,367	0,481	21,63	86,81	3,773
Пятница														
377	Пюре картофельное на воде	150	105	4,05	6	8,7	37,5	24	73,5	0,83	0,12	3,6	30	0,15
307	Котлета рыбная	90	95,4	11,61	1,422	9	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	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
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
72	Хлеб с повидлом	40	100,95	1,56	0,175	23,335	7,88	4	15,85	0,499	0,02	0,1	18	0,295
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		650	500,15	20,34	8,557	85,775	135,14	75,43	290,98	8,204	0,29	18,2	64,74	2,452

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)
Безлактозная диета.

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Угледо ды	Са	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	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
450	Кура запеченная	90	234,47	20,43	16,92	0,0639	34,29	18	116,01	1,476	0,045	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
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														
Итого		520	567,37	27,92	22,09	64,5939	60,97	36,76	192,19	3,052	0,445	22,2	31,64	3,38
Вторник														
380	Капуста тушеная	150	103,5	3	5,1	11,4	82,5	30	61,5	1,2	0,045	17,55	25,5	0,45
372	Котлета куриная	90	243,9	17,1	15,66	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	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	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		610	498,2	22,42	21,62	53,79	133,39	69	263,22	7,175	0,202	28,65	88,5	2,05
Среда														
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	251,85	8,85	6,62	39,21	16,01	134,6	202,4	4,53	0,2	0	23,08	0,61
632	Гуляш из говядины с соусом	45/45	232,2	18	17,55	2,97	13,5	19,8	145,8	2,484	0,027	0	23,4	0,54
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	575,45	28,99	24,49	62,46	49,29	169,86	387,08	8,36	0,267	2,1	46,48	1,43

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)
Безлактозная диета.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг														
236	Каша пшенная на воде	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
267	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3	22	5	77	1,01	0,03	0	100	0,2
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
72	Хлеб с повидлом	40	100,95	1,56	0,175	23,335	7,88	4	15,85	0,499	0,02	0,1	18	0,295
Итого		505	530,35	15,64	12,375	88,195	164,61	58,2	287,18	2,929	0,562	21,39	156,82	3,215
Пятница														
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	211,2	3,72	4,88	38,12	6,64	25,24	77,6	0,02	0,03	0	23,1	0,26
367	Птица в соусе с томатом	50/50	126,36	11,44	7,88	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	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
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
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		620	536,36	18,28	13,72	85,31	83,31	61,465	203,82	7,238	0,163	15,91	46,35	0,98

Блюда готовятся с добавлением масла растительного, соли йодированной.

Продукты, которые не должны входить в блюда: сливочное масло, молоко, сметана, сыр, йогурт.

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