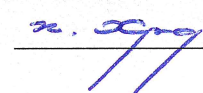


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/277 - ОД от 27.08.2025

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие обеды 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

№ 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														
139	Суп гороховый	200	56,6	2,1	2,64	6,16	34,2	28,4	72,6	2,1	0,21	0,4	14	0,2
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 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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 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
Итого		805	750,125	30,67	26,21	92,12	224,94	87,99	454,81	5,995	0,782	21,875	133,68	5,05
вторник														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,294	0,018	1,98	0	1,62
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	67,88	1,6	4,29	5,72	29,4	18,6	39,2	0,9	0,034	6,4	0	1,88
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, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		955	755,28	29,57	31,82	90,76	116,7	115,8	386,7	10,474	0,254	22,78	30,6	5,48
среда														
17	Салат из свежих помидор	60	44,4	0,6	3,72	2,16	8,4	11,4	15	0,516	0,036	12,6	0	1,98
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	95,48	2,22	4,83	10,76	13,4	20,04	48,8	0,7	0,072	5,68	0	1,88
259	Макароны отварные с сыром	150	210	9	7,5	26,5	168	15,75	134,35	1,05	0,05	0,15	54,8	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
574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,45	12,03	9,9	19,8	70,2	1,32	0,075	0	0	0,69
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		735	709,15	36,05	34,62	62,9139	288,29	91,29	422,66	5,132	0,298	18,73	64,3	5,3

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) льготная категория

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
129	Суп картофельный	200	78,2	2,39	3,32	9,76	12,8	13,6	37,4	0,65	0,054	3,04	1,7	1,6
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
262	Бефстроганов из птицы с соусом	50/50	150	11,8	10,13	2,93	38,9	13,14	90,5	0,91	0,05	1,44	37,5	0
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35
82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		890	710,4	21,83	19,59	112,27	101,14	85,98	287,3	7,1	0,566	38,58	62,43	5,29
пятница														
104	Щи со свежей капустой со сметаной	200/5	57,28	1,32	4,35	3,2	39,6	12,8	28,6	0,51	0,034	6,8	0	1,86
377	Пюре картофельное	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
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, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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
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
Итого		945	739,38	29,55	30,562	87,01	421,11	100,43	504,33	7,08	0,336	14,61	126,54	5,737

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) льготная категория

№ 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														
129	Суп картофельный	200	78,2	2,39	3,32	9,76	12,8	13,6	37,4	0,65	0,054	3,04	1,7	1,6
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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		860	730,8	27,44	25,03	99,48	81,24	70,8	315,72	8,62	0,614	37,74	96,33	6,64
вторник														
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	95,48	2,22	4,83	10,76	13,4	20,04	48,8	0,7	0,072	5,68	0	1,88
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
450	Кура запеченная	90	234,47	20,43	16,92	0,0639	34,29	18	116,01	1,476	0,045	0	0	0
75	Сыр Голландский	25	89,5	5,9	7,375	0	220,25	8,75	125	0,25	0,01	0,175	65	0,12 5
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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
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		860	770,95	38,57	38,185	68,5839	496,49	116,59	518,71	8,691	0,319	34,605	109,5	3,445
среда														
17	Салат из свежих помидор	60	44,4	0,6	3,72	2,16	8,4	11,4	15	0,516	0,036	12,6	0	1,98
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	67,88	1,6	4,29	5,72	29,4	18,6	39,2	0,9	0,034	6,4	0	1,88
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	50/50	258	20	19,5	3,3	15	22	162	2,76	0,03	0	26	0,6
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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		755	748,13	34,37	34,69	77,55	84,51	206,8	486,1	10,626	0,372	19	49,08	5,75

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет) льготная категория

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
139	Суп гороховый	200	56,6	2,1	2,64	6,16	34,2	28,4	72,6	2,1	0,21	0,4	14	0,2
16	Нарезка из соленых огурцов	60	40,8	0,48	3,6	1,56	13,8	7,8	16,8	0,36	0,006	1,86	0	1,62
377	Пюре картофельное	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
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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	25	135,25	0,975	7,65	15,625	2	1,5	10,5	0,15	0,013	0	1,5	1,175
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	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1070	739,375	24,415	24,912	98,665	324,41	133,62	513,22	9,405	0,872	40,735	87,42	7,632
пятница														
104	Щи со свежей капустой со сметаной	200/5	57,28	1,32	4,35	3,2	39,6	12,8	28,6	0,51	0,034	6,8	0	1,86
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
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, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
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		870	724,34	27,1	25,745	96,53	349,76	96,215	404,22	8,878	0,257	22,885	111,35	3,425

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