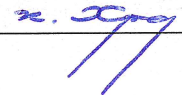


УТВЕРЖДЕНО:

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: 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

№ 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	250	70,6	2,6	3,3	7,7	42,75	35,5	90,75	2,7	0,26	0,5	17,5	0,25
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
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
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
370 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		895	828,125	34,14	29,6	100,52	237,85	98,69	500,24	6,985	0,862	22,035	150,48	13,47
вторник														
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	82,88	1,97	5,18	7,11	36,8	23,25	49	1,1	0,043	8	0	2,35
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	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
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	25	135,25	0,975	7,65	15,625	2	1,5	10,5	0,15	0,013	0	1,5	1,175
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1050	863,95	34,565	40,21	85,346	273	121,05	382,3	9,9	0,312	43,36	41,6	5,145
среда														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	117,38	2,75	5,85	13,41	16,75	25,5	61	0,9	0,09	7,1	0	2,35
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
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		880	895,3	41,17	44,77	85,51	80,41	250,9	585,9	12,35	0,482	28,1	60,2	7,59

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) льготная категория

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
129	Суп картофельный	250	97,75	2,9	4,15	12,2	16	17	46,75	0,82	0,07	3,8	2,13	2
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
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
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	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1045	831,69	26	23,92	123,1	115,46	97,79	334,87	7,57	0,612	39,7	76,86	5,74
пятница														
104	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	69,63	1,62	5,25	3,96	49,5	16	35,75	0,7	0,05	8,5	0	2,4
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
307	Котлета рыбная	100	106	12,9	1,58	10	52,9	25,7	175,7	0,6	0,07	0	18,6	0,43
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
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 без сахара	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
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1265	846,53	31,23	33,46	100,27	472	126,2	552,75	11,69	0,427	31,03	134,4	5,63

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) льготная категория

№ 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														
129	Суп картофельный	250	97,75	2,9	4,15	12,2	16	17	46,75	0,82	0,07	3,8	2,13	2
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
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	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1000	836,35	30,92	28,59	108,78	88,8	77,8	352,35	9,18	0,66	38,56	110,06	15,41
вторник														
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	117,38	2,75	5,85	13,41	16,75	25,5	61	0,9	0,09	7,1	0	2,35
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, 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		825	867,78	41,07	41,855	85,4	287,74	116,25	550,3	6,73	0,252	7,775	113,8	4,245
среда														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	82,88	1,97	5,18	7,11	36,8	23,25	49	1,1	0,043	8	0	2,35
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, 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
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		875	820,4	40,99	40,84	71,811	355,4	103,45	462,1	6,03	0,305	29,48	75,2	7,23

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) льготная категория

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
139	Суп гороховый	250	70,6	2,6	3,3	7,7	42,75	35,5	90,75	2,7	0,26	0,5	17,5	0,25
16	Нарезка из соленых огурцов	100	68	0,8	6	2,6	23	13	28	0,6	0,01	3,1	0	2,7
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
307	Котлета рыбная	100	106	12,9	1,58	10	52,9	25,7	175,7	0,6	0,07	0	18,6	0,43
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
580	Печенье	35	189,35	1,365	10,71	21,875	2,8	2,1	14,7	0,21	0,018	0	2,1	1,645
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		1030	825,075	28,445	31,75	100,475	327,55	138,69	570,04	6,325	0,93	28,795	99,38	8,225
пятница														
104	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	69,63	1,62	5,25	3,96	49,5	16	35,75	0,7	0,05	8,5	0	2,4
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
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	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 без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1075	860,43	31,26	30,345	110,58	378,83	112,325	453,09	10,473	0,318	28,445	125,35	4,115

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