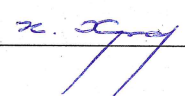


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/462 - ОД от 29.12.2025

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие завтраки для обучающихся

(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)

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калори и	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														
237	Каша ячневая молочная	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 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
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		550	518,725	13,85	13,31	80,07	324,67	93,29	422,29	2,425	0,632	21,675	73,68	3,46
Вторник														
180/148	Каша рисовая рассыпчатая с овощами и, с нарезкой из свежих помидор	150/30	177/ 3,3	3,43/ 0,21	3,07/ 0,03	33,9/ 0,57	13,6/ 5,34	28,6/ 4,23	78,6/ 9,09	0,18/ 0,153	0,04/ 0,009	0,4/ 1,05	13,6/ 0	0,3/ 0,03
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
Итого		500	523,1	25,36	22,86	56,91	43,04	61,83	270,39	4,133	0,101	1,45	39,6	1,15
Среда														
259/148	Макароны отварные с сыром, с нарезкой из свежих огурцов	150/40	210/ 4,4	9/ 0,28	7,5/ 0,04	26,5/ 0,76	168/ 7,12	15,75/ 5,64	134,35/ 12,12	1,05/ 0,204	0,05/ 0,012	0,15/ 1,4	54,8/ 0	0,75/ 0,04
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
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		500	568,1	29,3	24,56	57,05	251,06	48,99	362,29	3,164	0,194	2,45	127,3	2,09

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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	150	105	4,05	6	8,7	37,5	24	73,5	0,83	0,12	3,6	30	0,15
75	Сыр Голландский	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	7	100	0,2	0,008	0,14	52	0,1
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
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		630	470,8	23,42	14,282	62,44	303,46	78,43	375,13	7,905	0,278	18,24	98,74	2,257

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник														
256/148	Макароны отварные, с нарезкой из свежих огурцов	150/40	184,5/4,4	5,55/0,28	4,95/0,04	29,55/0,76	12/7,12	7,5/5,64	45/12,12	1,05/0,204	0,06/0,012	0/1,4	31,5/0	0,75/0,04
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
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		500	574,6	24,45	20,81	72,70	40,76	34,44	234,64	3,094	0,484	22,1	94,63	4,44
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
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
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		610	544,77	28,85	25,68	49,8039	256,24	86,6	298,11	6,861	0,187	28,75	44,5	0,98
Среда														
202/148	Каша гречневая рассыпчатая, с нарезкой из свежих помидор	150/40	251,85/4,4	8,85/0,28	6,62/0,04	39,21/0,76	16,01/7,12	134,6/5,64	202,4/12,12	4,53/0,204	0,2/0,012	0/1,4	23,08/0	0,61/0,04
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		500	573,25	28,85	24,47	62,08	45,73	167,04	381,02	8,258	0,261	1,4	46,48	1,41

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 - 11 лет)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг														
236	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	75	120	6,5	9,8	1,62	57,7	9,23	111,92	1,21	0,035	0,23	143,07	0,58
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
Итого		500	486,40	15,48	17,4	66,18	192,43	58,43	306,25	2,63	0,547	21,52	181,89	3,3
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 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