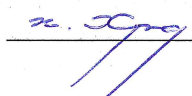


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/462 - ОД от 29.12.2025

 Н.В.Храмова

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

горячие обеды для обучающихся

(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 )**

| №<br>Рецепту<br>ры            | Наименование блюда                | Выход<br>гр | Пищевые вещества |              |              |               | Минеральные вещества, мг |              |               |               |              | Витамины, мг |               |              |
|-------------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|                               |                                   |             | Калории          | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ca                       | Mg           | P             | Fe            | B1           | C            | A             | E            |
| 1                             | 2                                 | 3           | 4                | 5            | 6            | 7             | 8                        | 9            | 10            | 11            | 12           | 13           | 14            | 15           |
| <b>понедельник</b>            |                                   |             |                  |              |              |               |                          |              |               |               |              |              |               |              |
| 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          |
| 75                            | Сыр Голландский                   | 10          | 35,8             | 2,32         | 2,95         | 0             | 88,1                     | 3,5          | 50            | 0,1           | 0,004        | 0,07         | 26            | 0,05         |
| 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<br>Медицина и<br>экология | Напиток с витаминами «Витошка»    | 200         | 80               | 0            | 0            | 19            | 0                        | 0            | 0             | 0             | 0,3          | 20           | 0,12          | 2,34         |
| 470 АМК                       | Йогурт питьевой фруктовый         | 290         | 211,7            | 2,8          | 2,5          | 31,9          | 349,16                   | 40,8         | 261,9         | 0,29          | 0,116        | 2,03         | 58,15         | 0            |
| <b>Итого</b>                  |                                   | <b>800</b>  | <b>866,7</b>     | <b>32,26</b> | <b>28,95</b> | <b>105,7</b>  | <b>475,26</b>            | <b>76,7</b>  | <b>561,7</b>  | <b>3,67</b>   | <b>0,622</b> | <b>22,76</b> | <b>192,07</b> | <b>12,81</b> |
| <b>вторник</b>                |                                   |             |                  |              |              |               |                          |              |               |               |              |              |               |              |
| 80                            | Рыба соленая                      | 25          | 51               | 5,68         | 3,15         | 0             | 10,1                     | 15,2         | 1,23          | 0             | 0,04         | 0            | 7,55          | 0,625        |
| 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 | 30          | 70,2             | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 6                        | 4,2          | 19,5          | 0,33          | 0,033        | 0            | 0             | 0,33         |
| 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                           | 30          | 162,3            | 1,17         | 9,18         | 18,75         | 2,4                      | 1,8          | 12,6          | 0,18          | 0,02         | 0            | 1,8           | 1,41         |
| 82                            | Фрукт                             | 250         | 110              | 1            | 1            | 24,5          | 40,25                    | 22,5         | 27,5          | 5,525         | 0,075        | 17,5         | 0             | 0,5          |
| <b>Итого</b>                  |                                   | <b>815</b>  | <b>841,32</b>    | <b>37,83</b> | <b>39,69</b> | <b>83,161</b> | <b>250,15</b>            | <b>106</b>   | <b>301,83</b> | <b>9,165</b>  | <b>0,292</b> | <b>38,86</b> | <b>49,45</b>  | <b>3,405</b> |
| <b>среда</b>                  |                                   |             |                  |              |              |               |                          |              |               |               |              |              |               |              |
| 148                           | Нарезка из свежих огурцов         | 100         | 11               | 0,7          | 0,1          | 1,9           | 17,8                     | 14,1         | 30,3          | 0,51          | 0,03         | 3,5          | 0             | 0,1          |
| 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         |
| 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                             | 250         | 110              | 1            | 1            | 24,5          | 40,25                    | 22,5         | 27,5          | 5,525         | 0,075        | 17,5         | 0             | 0,5          |
| <b>Итого</b>                  |                                   | <b>875</b>  | <b>830,52</b>    | <b>39,04</b> | <b>33,68</b> | <b>96,72</b>  | <b>105,11</b>            | <b>232,6</b> | <b>523,9</b>  | <b>15,965</b> | <b>0,409</b> | <b>21</b>    | <b>60,2</b>   | <b>2,3</b>   |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет )**

| 1                   | 2                                  | 3          | 4             | 5            | 6            | 7             | 8             | 9             | 10            | 11            | 12           | 13           | 14            | 15          |
|---------------------|------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>четверг</b>      |                                    |            |               |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |
| 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           |
| 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, с йодированной солью  | 30         | 70,2          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 6             | 4,2           | 19,5          | 0,33          | 0,033        | 0            | 0             | 0,33        |
| 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 |                                    |            |               |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |
| 82                  | Фрукт                              | 250        | 110           | 1            | 1            | 24,5          | 40,25         | 22,5          | 27,5          | 5,525         | 0,075        | 17,5         | 0             | 0,5         |
| <b>Итого</b>        |                                    | <b>815</b> | <b>823,54</b> | <b>29,54</b> | <b>28,6</b>  | <b>112,7</b>  | <b>367,21</b> | <b>83,99</b>  | <b>403,32</b> | <b>7,385</b>  | <b>0,530</b> | <b>39,61</b> | <b>152,73</b> | <b>3,64</b> |
| <b>пятница</b>      |                                    |            |               |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |
| 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        |
| 296                 | Рыба припущенная                   | 100        | 80            | 17,34        | 0,67         | 1,06          | 33,34         | 29,34         | 167,1         | 0,64          | 0,08         | 3,6          | 9,1           | 1,07        |
| 16                  | Нарезка из соленых огурцов         | 100        | 68            | 0,8          | 6            | 2,6           | 23            | 13            | 28            | 0,6           | 0,01         | 3,1          | 0             | 2,7         |
| 573                 | Хлеб 1 сорт, с йодированной солью  | 40         | 93,6          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 8             | 5,6           | 26            | 0,44          | 0,044        | 0            | 0             | 0,44        |
| 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         |
| 580                 | Вафля                              | 50         | 270,5         | 1,95         | 15,3         | 31,25         | 4             | 3             | 21            | 0,3           | 0,025        | 0            | 3             | 2,35        |
| 82                  | Фрукт                              | 250        | 110           | 1            | 1            | 24,5          | 40,25         | 22,5          | 27,5          | 5,525         | 0,075        | 17,5         | 0             | 0,5         |
| <b>Итого</b>        |                                    | <b>920</b> | <b>834,1</b>  | <b>29,99</b> | <b>30,69</b> | <b>109,73</b> | <b>167,59</b> | <b>110,24</b> | <b>371,8</b>  | <b>11,295</b> | <b>0,404</b> | <b>32,52</b> | <b>48,1</b>   | <b>7,44</b> |



**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет )**

| №<br>рецепту<br>ры            | Наименование блюда                 | Выход<br>гр | Пищевые вещества |              |               |               | Минеральные вещества, мг |              |              |             | Витамины, мг |               |               |               |
|-------------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                               |                                    |             | Калории          | Белки        | Жиры          | Углевод<br>ы  | Ca                       | Mg           | P            | Fe          | B1           | C             | A             | E             |
| 1                             | 2                                  | 3           | 4                | 5            | 6             | 7             | 8                        | 9            | 10           | 11          | 12           | 13            | 14            | 15            |
| <b>понедельник</b>            |                                    |             |                  |              |               |               |                          |              |              |             |              |               |               |               |
| 148                           | Нарезка из свежих огурцов          | 100         | 11               | 0,7          | 0,1           | 1,9           | 17,8                     | 14,1         | 30,3         | 0,51        | 0,03         | 3,5           | 0             | 0,1           |
| 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           |
| 75                            | Сыр Голландский                    | 15          | 53,7             | 3,48         | 4,425         | 0             | 132,15                   | 5,25         | 75           | 0,15        | 0,006        | 0,105         | 39            | 0,075         |
| 573                           | Хлеб 1 сорт, с йодированной солью  | 30          | 70,2             | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 6                        | 4,2          | 19,5         | 0,33        | 0,033        | 0             | 0             | 0,33          |
| 504<br>Медицина и<br>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           |
| <b>Итого</b>                  |                                    | <b>875</b>  | <b>832,3</b>     | <b>32,88</b> | <b>28,905</b> | <b>105,22</b> | <b>222,15</b>            | <b>71,15</b> | <b>383,6</b> | <b>8,47</b> | <b>0,609</b> | <b>38,365</b> | <b>146,93</b> | <b>13,455</b> |
| <b>вторник</b>                |                                    |             |                  |              |               |               |                          |              |              |             |              |               |               |               |
| 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, 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                              | 250         | 110              | 0,8          | 0,8           | 19,6          | 32,2                     | 18           | 22           | 4,42        | 0,06         | 14            | 0             | 0,4           |
| <b>Итого</b>                  |                                    | <b>800</b>  | <b>819,2</b>     | <b>37,52</b> | <b>36,505</b> | <b>83,57</b>  | <b>296,59</b>            | <b>95,55</b> | <b>464,5</b> | <b>9,37</b> | <b>0,172</b> | <b>14,675</b> | <b>113,8</b>  | <b>1,835</b>  |
| <b>среда</b>                  |                                    |             |                  |              |               |               |                          |              |              |             |              |               |               |               |
| 148                           | Нарезка из свежих помидор          | 100         | 11               | 0,7          | 0,1           | 1,9           | 17,8                     | 14,1         | 30,3         | 0,51        | 0,03         | 3,5           | 0             | 0,1           |
| 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, 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             |
| 470 АМК                       | Йогурт питьевой фруктовый          | 290         | 211,7            | 2,8          | 2,5           | 31,9          | 349,16                   | 40,8         | 261,9        | 0,29        | 0,116        | 2,03          | 58,15         | 0             |
| <b>Итого</b>                  |                                    | <b>890</b>  | <b>845,02</b>    | <b>39,92</b> | <b>31,76</b>  | <b>86,881</b> | <b>664,96</b>            | <b>102,9</b> | <b>633,5</b> | <b>3,99</b> | <b>0,298</b> | <b>6,01</b>   | <b>133,35</b> | <b>1,22</b>   |



**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ( с 12 - 18 лет )**

| 1                          | 2                                    | 3           | 4             | 5            | 6             | 7             | 8             | 9              | 10            | 11            | 12           | 13            | 14           | 15           |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>четверг</b>             |                                      |             |               |              |               |               |               |                |               |               |              |               |              |              |
| 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         |
| 296                        | Рыба припущенная                     | 100         | 80            | 17,34        | 0,67          | 1,06          | 33,34         | 29,34          | 167,1         | 0,64          | 0,08         | 3,6           | 9,1          | 1,07         |
| 16                         | Нарезка из соленых огурцов           | 100         | 68            | 0,8          | 6             | 2,6           | 23            | 13             | 28            | 0,6           | 0,01         | 3,1           | 0            | 2,7          |
| 573                        | Хлеб 1 сорт, с йодированной солью    | 40          | 93,6          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 8             | 5,6            | 26            | 0,44          | 0,044        | 0             | 0            | 0,44         |
| 507<br>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                              | 50          | 270,5         | 1,95         | 15,3          | 31,25         | 4             | 3              | 21            | 0,3           | 0,025        | 0             | 3            | 2,35         |
| 82                         | Фрукт                                | 250         | 110           | 0,8          | 0,8           | 19,6          | 32,2          | 18             | 22            | 4,42          | 0,06         | 14            | 0            | 0,4          |
| <b>Итого</b>               |                                      | <b>920</b>  | <b>828,1</b>  | <b>28,79</b> | <b>30,29</b>  | <b>103,63</b> | <b>145,54</b> | <b>97,74</b>   | <b>352,30</b> | <b>7,39</b>   | <b>0,669</b> | <b>45,02</b>  | <b>48,22</b> | <b>9,48</b>  |
| <b>пятница</b>             |                                      |             |               |              |               |               |               |                |               |               |              |               |              |              |
| 211                        | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180         | 302,22        | 10,62        | 7,94          | 47,05         | 19,21         | 161,5          | 242,9         | 5,44          | 0,242        | 0             | 27,7         | 0,73         |
| 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                      | 15          | 53,7          | 3,48         | 4,425         | 0             | 132,15        | 5,25           | 75            | 0,15          | 0,006        | 0,105         | 39           | 0,075        |
| 573                        | Хлеб 1 сорт, с йодированной солью    | 40          | 93,6          | 3,04         | 0,32          | 19,68         | 8             | 5,6            | 26            | 0,44          | 0,044        | 0             | 0            | 0,44         |
| 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            |
| 82                         | Фрукт                                | 250         | 110           | 0,8          | 0,8           | 19,6          | 32,2          | 18             | 22            | 4,42          | 0,06         | 14            | 0            | 0,4          |
| <b>Итого</b>               |                                      | <b>1010</b> | <b>847,38</b> | <b>33,5</b>  | <b>24,195</b> | <b>119,05</b> | <b>254,98</b> | <b>217,835</b> | <b>491,02</b> | <b>15,243</b> | <b>0,438</b> | <b>19,875</b> | <b>99,35</b> | <b>1,845</b> |

**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