Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДЕНО:
директор МАОУ СОШ № 2
№ 01-10/266 - ОД от 31.08.2026
_____Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраки 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

Город Алапаевск

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 – 11 лет) льготная категория

№ 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														
17	Салат из свежих помидор	60	44,4	0,6	3,72	2,16	8,4	11,4	15	0,52	0,04	12,6	0	2
236	Каша рисовая молочная	200/5	208	5,16	6,52	32,18	127,16	29,36	138,67	0,13	0,06	1,33	39,47	0,16
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
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
Итого		**510**	**495,4**	**15,96**	**22,14**	**58,14**	**452,86**	**77,06**	**379,77**	**1,67**	**0,16**	**14,73**	**120,47**	**2,47**
ВТОРНИК														
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
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
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		**505**	**497**	**13,62**	**26,2**	**51,94**	**187,47**	**36,43**	**247,9**	**2,667**	**0,137**	**1,53**	**223,28**	**1,613**
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,29	0,018	1,98	0	1,62
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
72	Хлеб с маслом, повидлом,	20/5/20	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
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		**510**	**472,4**	**11,12**	**17,2**	**68,22**	**209,9**	**77,3**	**288,3**	**2,54**	**0,258**	**3,02**	**68,5**	**2,64**
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
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**	**505,2**	**21,31**	**14,34**	**72,73**	**310,67**	**51,53**	**348,7**	**2,187**	**0,181**	**1,53**	**86,68**	**1,423**
ПЯТНИЦА														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	43,8	0,6	3,66	2,1	10,2	9,6	18,6	0,42	0,03	8,04	0	1,8
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
72	Хлеб с маслом, повидлом,	20/5/20	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
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
Итого		**510**	**508,8**	**13,2**	**18,96**	**71,64**	**266,3**	**94,5**	**342,3**	**3,25**	**0,28**	**9,48**	**78**	**2,83**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 7 – 11 лет) льготная категория

№ 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														
43	Салат картофельный с солеными огурцами	60	75,8	1,26	3,78	4,92	9	11,4	27,6	0,42	0,042	6,36	0	1,68
236	Каша рисовая молочная	200/5	208	5,16	6,52	32,18	127,16	29,36	138,67	0,13	0,06	1,33	39,47	0,16
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
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		**510**	**470,8**	**13,52**	**19,4**	**56,4**	**347,26**	**58,96**	**308,97**	**1,74**	**0,132**	**7,79**	**101,47**	**2,14**
ВТОРНИК														
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
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
Итого		**520**	**561,2**	**24,41**	**17,14**	**77,23**	**416,87**	**69,63**	**432,1**	**2,017**	**0,211**	**2,23**	**105,68**	**1,433**
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,29	0,018	1,98	0	1,62
237	Каша ячневая молочная	200/5	237	7,7	8,6	32,34	136,8	58,6	216,6	1,68	0,2	0,64	39	0,72
72	Хлеб с маслом, повидлом	20/5/20	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
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		**510**	**447,4**	**9,92**	**16,1**	**66,12**	**160,7**	**75,2**	**257,7**	**3,29**	**0,238**	**2,72**	**59**	**2,64**
ЧЕТВЕРГ														
236	Каша рисовая молочная	200/5	208	5,16	6,52	32,18	127,16	29,36	138,67	0,13	0,06	1,33	39,47	0,16
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
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		**505**	**521**	**13,76**	**27,22**	**54,98**	**238,46**	**46,66**	**291,97**	**1,5**	**0,13**	**1,83**	**232,97**	**1,06**
ПЯТНИЦА														
5	Салат из капусты и огурцов	60	42	0,6	3,6	1,86	19,2	8,4	16,8	0,3	0,02	10,2	0	1,62
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
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
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
Итого		**510**	**494**	**17,02**	**22,1**	**56,9**	**461,87**	**65,93**	**368,1**	**1,867**	**0,167**	**12,33**	**120,28**	**2,643**

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