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

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.

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														
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
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
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	251,85	3,85	6,62	39,21	16,01	134,6	202,4	4,53	0,2	0	23,8	0,61
348	Тефтели из говядины с соусом	70/20	189,7/ 10,38	13,3/ 0,19	12,18/ 0,656	6,65/ 0,92	13,72/ 1,4	14,42/ 1,14	127,96 / 2,7	1,26/ 0,0612	0,07/ 0,0024	0/ 0,22	0/ 4	0,84/ 0,04
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
Итого		**740**	**714,93**	**22,98**	**26,156**	**90,88**	**86,73**	**202,96**	**482,86**	**9,3452**	**0,8724**	**22,6**	**41,92**	**6,33**
вторник														
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
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
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
82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		**955**	**786,28**	**30,95**	**33,04**	**93,94**	**163,5**	**120,9**	**414,9**	**9,946**	**0,292**	**33,7**	**49,1**	**5,84**
среда														
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
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
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	260,9	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
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		**745**	**705,28**	**28,61**	**29,6**	**77,1**	**69,54**	**74,64**	**343,22**	**5,584**	**0,312**	**8,26**	**94,5**	**6,01**

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 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		**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	35	125,3	8,26	10,325	0	308,35	12,25	175	0,35	0,014	0,245	91	0,175
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
580	"Тонди"	30	160	1,35	4,8	18,6	2,4	1,8	12,6	0,18	0,02	0	1,8	1,41
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	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		**950**	**804,98**	**31,51**	**28,357**	**97,16**	**492,26**	**115,98**	**543,63**	**10,73**	**0,403**	**28,645**	**139,54**	**6,162**

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														
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
259	Макароны отварные с сыром	150	210	1	4,5	30,5	168	15,75	134,35	1,05	0,05	0,15	54,8	0,75
348	Тефтели из говядины с соусом	70/20	189,7/ 10,38	13,3/ 0,19	12,18/ 0,656	6,65/ 0,92	13,72/ 1,4	14,42/ 1,14	127,96 / 2,7	1,26/ 0,0612	0,07/ 0,0024	0/ 0,22	0/ 4	0,84/ 0,04
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 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
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**	**768,405**	**22,8**	**23,616**	**100,69**	**357,02**	**78,5**	**475,1**	**4,2462**	**0,5984**	**22,385**	**85,69**	**6,26**
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	133,5	3,5	5,1	24,4	82,5	30	61,5	1,2	0,045	17,55	25,5	0,45
372	Котлета куриная	90	260,9	17,1	15,66	8,55	17,64	18,5	164,52	1,62	0,09	0,6	63	1,08
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		**710**	**705,38**	**32,04**	**33,525**	**70,87**	**349,49**	**97,49**	**467,32**	**5,69**	**0,289**	**24,005**	**153,5**	**4,215**
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
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		**755**	**773,13**	**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														
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
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
450	Кура запеченная	90	156,6	5,58	4,8	8,27	16,2	11,7	100,8	1,062	0,036	0,36	36	0,45
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
580	"Тонди"	30	160	1,35	4,8	18,6	2,4	1,8	12,6	0,18	0,02	0	1,8	1,41
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		**770**	**764,1**	**18,12**	**21,25**	**100,52**	**86,2**	**73,8**	**308,2**	**5,786**	**0,716**	**22,74**	**83,42**	**7,45**
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