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: 12 – 18 лет)

Разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания. – Пермь 2021 год

Город Алапаевск

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 – 18 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	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
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		**600**	**575,7**	**17,62**	**26,21**	**67,4**	**490,8**	**92,12**	**425**	**2,05**	**0,195**	**23,47**	**130,5**	**3,81**
ВТОРНИК														
230	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
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		**555**	**573,6**	**15,58**	**27,7**	**64,7**	**220,6**	**41,82**	**279,7**	**2,81**	**0,16**	**1,8**	**233,3**	**1,8**
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	100	64	0,7	6	1,8	18	14	29	0,49	0,03	3,3	0	2,7
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
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		**600**	**555,8**	**13,23**	**21,65**	**76,83**	**250,47**	**97,2**	**352,7**	**3,14**	**0,33**	**4,5**	**78**	**3,9**
ЧЕТВЕРГ														
230	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
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		**570**	**581,8**	**23,27**	**15,84**	**85,49**	**343,8**	**56,92**	**380,5**	**2,33**	**0,204**	**1,8**	**96,7**	**1,61**
ПЯТНИЦА														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	73	1	6,1	3,5	17	16	31	0,7	0,05	13,4	0	3
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
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		**600**	**595,8**	**15,43**	**23,45**	**80,93**	**306,47**	**115,2**	**407,5**	**3,93**	**0,36**	**15**	**87,5**	**4,21**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 – 18 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	100	99	2,1	6,3	8,2	15	19	46	0,7	0,07	10,6	0	2,8
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
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		**600**	**544,7**	**15,62**	**23,51**	**67,5**	**385,6**	**74,02**	**362,6**	**2,06**	**0,175**	**12,37**	**111,5**	**3,3**
ВТОРНИК														
230	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
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		**570**	**637,8**	**26,37**	**18,64**	**89,99**	**450**	**75,02**	**463,9**	**2,16**	**0,234**	**2,5**	**115,7**	**1,62**
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	100	64	0,7	6	1,8	18	14	29	0,49	0,03	3,3	0	2,7
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
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		**600**	**530,8**	**12,03**	**20,55**	**74,73**	**201,27**	**95,6**	**322,1**	**3,89**	**0,31**	**4,2**	**68,5**	**3,9**
ЧЕТВЕРГ														
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
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		**555**	**571,7**	**15,02**	**28,81**	**62,8**	**270,8**	**54,12**	**327,2**	**1,54**	**0,145**	**2,17**	**243**	**1,1**
ПЯТНИЦА														
5	Салат из капусты и огурцов	100	70	1	6	3,1	32	14	28	0,5	0,03	17	0	2,7
230	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
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		**600**	**598,6**	**19,38**	**26**	**70,9**	**507,8**	**76,92**	**411,1**	**2,21**	**0,2**	**19,4**	**130,3**	**3,91**

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