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: 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														
14	Салат из свежих огурцов	100	64	0,7	6	1,8	18	14	29	0,49	0,03	3,3	0	2,7
139	Суп гороховый	250	70,6	2,6	3,3	7,7	42,75	35,5	90,75	2,7	0,26	0,5	17,5	0,25
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
348	Тефтели из говядины с соусом	90/50	243,9/ 25,95	17,1/ 0,48	15,66/ 1,64	8,55/ 2,3	17,64/ 3,5	18,5/ 2,85	164,52 / 6,75	1,62/ 0,153	0,09/ 0,006	0,6/ 0,55	63/ 10	1,08/ 0,1
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
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		**910**	**874,67**	**34,62**	**35**	**104,26**	**111,7**	**248,35**	**593,72**	**11,503**	**1**	**24,95**	**118,32**	**7,88**
вторник														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	82,88	1,97	5,18	7,11	36,8	23,25	49	1,1	0,043	8	0	2,35
380	Капуста тушеная	180	127,3	3,6	6,12	13,68	99	36	73,8	1,42	0,054	21,06	30,6	0,54
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
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
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	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		**1125**	**816,18**	**30,89**	**37,36**	**82,75**	**266,5**	**139,15**	**450,7**	**10,77**	**0,409**	**65,02**	**110,1**	**8,47**
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
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	117,38	2,75	5,85	13,41	16,75	25,5	61	0,9	0,09	7,1	0	2,35
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
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
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		**900**	**883,32**	**41,17**	**44,77**	**85,51**	**80,41**	**250,9**	**585,9**	**12,35**	**0,482**	**28,1**	**60,2**	**7,59**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) льготная категория

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
129	Суп картофельный	250	97,75	2,9	4,15	12,2	16	17	46,75	0,82	0,07	3,8	2,13	2
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
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
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	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		**1045**	**831,69**	**26**	**23,92**	**123,1**	**115,46**	**97,79**	**334,87**	**7,57**	**0,612**	**39,7**	**76,86**	**5,74**
пятница														
104	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	69,63	1,62	5,25	3,96	49,5	16	35,75	0,7	0,05	8,5	0	2,4
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
307	Котлета рыбная	100	106	12,9	1,58	10	52,9	25,7	175,7	0,6	0,07	0	18,6	0,43
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, с 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 без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		**1090**	**870,93**	**33,91**	**30,615**	**100,66**	**514,95**	**126,55**	**583,05**	**11,14**	**0,456**	**31,065**	**147,4**	**5,874**

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														
129	Суп картофельный	250	97,75	2,9	4,15	12,2	16	17	46,75	0,82	0,07	3,8	2,13	2
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
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
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		**895**	**900,875**	**38,62**	**33,51**	**106,33**	**398,3**	**90,09**	**563,34**	**5,105**	**0,652**	**25,615**	**163,02**	**7,13**
вторник														
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	117,38	2,75	5,85	13,41	16,75	25,5	61	0,9	0,09	7,1	0	2,35
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, 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		**800**	**868,1**	**41,69**	**38,73**	**91,75**	**70,41**	**234,7**	**573,9**	**11,71**	**0,444**	**7,1**	**60,2**	**4,51**
среда														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	82,88	1,97	5,18	7,11	36,8	23,25	49	1,1	0,043	8	0	2,35
256	Макароны отварные	180	221,4	6,62	5,94	35,46	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	9
450	Кура запеченная	100	194	16,2	12	0,3	38,1	20	128,9	1,64	0,05	0	0	0
75	Сыр Голландский	30	109,5	7,08	8,85	0	264,3	10,5	150	0,3	0,012	0,21	78	0,15
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		**905**	**832,78**	**37,39**	**39,83**	**75,73**	**432,5**	**104,05**	**505**	**6,33**	**0,337**	**29,51**	**125,3**	**15,48**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) льготная категория

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
139	Суп гороховый	250	70,6	2,6	3,3	7,7	42,75	35,5	90,75	2,7	0,26	0,5	17,5	0,25
16	Нарезка из соленых огурцов	100	68	0,8	6	2,6	23	13	28	0,6	0,01	3,1	0	2,7
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
307	Котлета рыбная	100	106	12,9	1,58	10	52,9	25,7	175,7	0,6	0,07	0	18,6	0,43
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	Печенье	35	189,35	1,365	10,71	21,875	2,8	2,1	14,7	0,21	0,018	0	2,1	1,645
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		**1030**	**825,075**	**28,445**	**31,75**	**100,475**	**327,55**	**138,69**	**570,04**	**6,325**	**0,93**	**28,795**	**99,38**	**8,225**
пятница														
104	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	69,63	1,62	5,25	3,96	49,5	16	35,75	0,7	0,05	8,5	0	2,4
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
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	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 без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		**1075**	**860,43**	**31,26**	**30,345**	**110,58**	**378,83**	**112,325**	**453,09**	**10,473**	**0,318**	**28,445**	**125,35**	**4,115**

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