

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «ОВШЕПЛИТ»

Н.В. Горбунова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В. Немкина



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ И СТАРШЕ НА 2025 ГОД**

Основание:

Основание: Сб. технологических нормативов рецептур блюд для школьников общеобразовательных учреждений 2008г.;
Сб. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ 2013г. Уральский региональный
центр питания СанГин 2.3/2.4.3590-20

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

1 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	126	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	23	141,91	4,46	8,00	10,52
	2 блюдо	390	Тефтели из мяса с рисом ежки с молочным соусом	70/30	45,27	257,35	11,28	17,44	13,81
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	150	17,27	216,26	5,55	5,54	36,04
	сладкое	518	Сок фруктовый	200	18	92	1	0,2	0,2
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
ИТОГО				660,00	113,54	892,79	27,37	31,97	100,03
Итого за день				660	113,54	892,79	27,37	31,97	100,03

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

2 День

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	142	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	24,27	75,23	1,75	5,14	5,67
	гарнир	260	Каша "Дружба"	250	27	282,75	6,57	14,57	31,32
	2 блюдо	381	Котлеты, биточки, пшеницы	70	40,27	196,43	11,32	14,47	6,71
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200	12	114	1	0,9	27,09
	Хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	Хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
Итого за день				830	113,54	853,68	25,72	35,87	110,25

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

3 День

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	159	Суп - пюре из картофельный с гречками	250	33,75	176,25	4,85	6,45	24,75
	2 блюдо	343	Котлета рыбная с соусом томатным	70	29,27	71,5	6,65	3,6	3,15
	гарнир	414	Рис отварной	150	25,52	204,6	3,69	6,07	33,81
	напиток	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	15	70,5	2,28	0,24	14,76
	Хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	Хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
	ИТОГО			730	113,54	708,12	22,55	17,15	115,93
	Всего за день			730	113,54	708,12	22,55	17,15	115,93

Школа

Моховская школа

Отд./корм

День

4 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	156	Суп-лапша Домашняя	250	26	88,8	2,04	4,46	11,12
	2 блюдо	423	Капустга тушеная	50	8	31,5	3,7	1,8	1,95
	гарнир	429	Картофельное пюре	200	24,07	184	4,2	8,8	21,76
		381	Котлеты, биточки, пнипельи	70	40,27	196,43	11,32	14,47	6,71
	напиток	494	Чай с лимоном	200	5,2	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
	ИТОГО			830	113,54	747,62	26,41	30,33	96,31
	Итого за день			830	113,54	747,62	26,41	30,33	96,31

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

5 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	147	Суп картофельный с мак.изделиями	250	23,67	111,25	2,7	2,85	18,82
	2 блюдо	389	Тефтели из мяса с рисом ежики	70	39,27	204,33	13,8	12,7	8,7
		435	Соус молочный	30	6		1,03	2,08	2,66
		258	Каша пшениная вязкая	200	26,6	299	8,72	12,86	37,12
		519	Напиток из шиповника	200	8	97	0,7	0,3	22,8
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
			ИТОГО	810	113,54	896,85	32,03	31,58	129,56
	Всего за день			810	113,54	896,85	32,03	31,58	129,56

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

6 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми	250	21,25	108	1,38	4,25	15,12
	2 блюдо	311	Плов из птицы	220	77,09	378,84	15,73	18,37	37,18
	напиток	494	Чай с лимоном	200	5,2	61,62	0,07	0,01	15,31
	Хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	Хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
Итого				730,00	113,54	733,73	22,26	23,42	107,07
Всего за день				730,00	113,54	733,73	22,26	23,42	107,07

Школа

Моховская школа

Отд./корм

День

7 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	131	Свекольник	250	27,5	97	2,17	4,45	12,02
	2 блюдо	381	Шницель	70	42,27	200,2	12,46	12,25	10,01
	гарнир	429	Картофельное пюре	180	21,77	165,6	3,78	0,79	19,62
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200	12	114	1	0,9	27,09
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
Итого				760	113,54	762,07	24,49	19,18	108,20
Всего за день				760	166,59	1359,69	34,16	50,14	178,2

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

8 День

Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	134	Рассольник Ленинградский	250	22,75	121,25	2,05	5,25	16,25
	2 блюдо	381	Котлеты, биточки, шницели	70	40,27	196,43	11,32	14,47	6,71
	гарнир	414	Рис отварной	150	25,52	204,6	3,69	6,07	33,81
	напиток	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	15	70,5	2,28	0,24	14,76
	Хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	Хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
			ИТОГО	730,00	113,54	778,05	24,42	26,82	110,99
	Всего за день			730,00	113,54	778,05	24,42	26,82	110,99

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

9 День

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	94	Суп крестьянский с крупой	250		111,5	3	4,4	13,2
	2 блюдо	367	Гуляш из свинины	50		297	20,6	22	4,2
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	150		216,26	5,55	5,54	36,04
	напиток	518	Сок фруктовый	200		92	1	0,2	0,2
	Хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30		70,32	2,28	0,24	14,76
	Хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30		114,95	2,8	0,55	24,7
			ИТОГО	710,00	0,00	902,03	35,23	32,93	93,10

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

10 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 Блюдо	157	Суп куриный с вермишелью	250	24,27	120,75	2,37	5,07	16,4
	2 Блюдо	379	Кнели мясные	70	42,27	212	16,4	13	5,6
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	18	253,05	8,55	7,85	37,08
		453	Соус томатный	30	4	19,68	0,32	1,12	2,08
	напиток	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	15	70,5	2,28	0,24	14,76
	Хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	Хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
			ИТОГО	760	113,54	861,25	35	28,07	115,38
	Всего за день			760	113,54	861,25	35	28,07	115,38