

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «ОВЩЕПИТ»

Н.В. Горбунова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В. Немкина



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ОВЗ) 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. Уралский региональный центр питания СанПин 2.3/2.4.3590-20

Школа

Моховская школа

Отд./корп ОВЗ

День

1 День

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	247	Каша овсяная "Теркулес" вязкая	250	23,45	359,25	10,7	17,65	39,4
	гор.напиток	494	Чай с лимоном	200	5,2	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб	93	Бутерброд с маслом	40	24,4	197	1,6	16,7	10
				ИТОГО	490	53,05	617,87	12,37	34,36
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				1150	166,59	1510,66	39,74	66,33	164,74

Школа

Моховская школа

Отд./корп ОВЗ

День

2 День

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	316	Запеканка рисвая с творогом	180	27,45	313,2	10,32	10,08	45,23
	гор.напиток	501	Кофейный напиток	200	10,6	79	3,2	2,7	15,9
	хлеб	90	Бутерброд с сыром	42	15	153	6,7	9,5	9,9
				ИТОГО	422	53,05	545,2	20,22	22,28
Обед	1 блюдо	142	Щи 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	830	113,54	853,68	25,72	35,87	110,25
Итого за день				1252	166,59	1398,88	45,94	58,15	181,28

Школа

Моховская школа

Отд./корп

ОВЗ

День

3 День

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша "Дружба"	250	27,45	282,75	6,57	14,57	31,32
	гор.напиток	494	Чай с лимоном	200	5,2	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб	93	Бутерброд с маслом	40	20,4	197	1,6	16,7	10
			ИТОГО	490	53,05	541,37	8,24	31,28	56,63
Обед	1 блюдо	159	Суп - пюре из картофеля 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	1220	166,59	1249,49	30,79	48,43	172,56

Школа

Моховская школа

Отд./корп ОВЗ

День

4 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27,45	182,5	7,12	6,57	23,72
	гор.напиток	501	Кофейный напиток	200	10,6	79	3,2	2,7	15,9
	хлеб	90	Бутерброд с сыром	42	15	153	6,7	9,5	9,9
			ИТОГО	492	53,05	414,5	17,02	18,77	49,52
Обед	1 блюдо	156	Суп-лапша Домашняя	250	26	88,8	2,04	4,46	11,12
	2 блюдо	423	Капуста 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, пинцели	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			1322	166,59	1162,12	43,43	49,1	145,83

Школа

Моховская школа

Отд./корп ОВЗ

День

5 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	262	Каша манная молочная	250	22,65	269,25	7,75	9,32	38,57
	гор.напиток	496	какао с молоком	200	10	144	3,6	3,3	25
	хлеб	93	Бутерброд с маслом	40	20,4	197	1,6	16,7	10
			ИТОГО	490	53,05	610,25	12,95	29,32	73,57
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 ежик	70	39,27	204,33	13,8	12,7	8,7
		435	Соус молочный	30	6		1,03	2,08	2,66
	гарнир	258	Каша пшенная вязкая	200	26,6	299	8,72	12,86	37,12
	напиток	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			1300	166,59	1507,1	44,98	60,9	203,13

Школа

Моховская школа

Отд./корп ОВЗ

День

6 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301	Омлет натуральный	120	44,05	195,89	10,36	16,08	2,77
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	3	35,6	0,8	0,2	0,16
	хлеб	111	Батон	30	6	78,11	2,25	0,87	15,42
			ИТОГО	350	53,05	309,6	13,41	17,15	18,35
Обед	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми	250	21,25	108	1,38	4,25	15,12
	2 блюдо	311	Плов из пшеницы	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				1080,00	166,59	1043,33	35,67	40,57	125,42

Школа

Моховская школа

Отд./корп СВЗ

День

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша ячневая молочная	250	27,45	339	8	14,25	44,7
	гор.напиток	494	Чай с лимоном	200	5,2	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб	93	Бутерброд с маслом	40	20,4	197	1,6	16,7	10
			ИТОГО	490	53,05	597,62	9,67	30,96	70,01
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			1250	166,59	1359,69	34,16	50,14	178,2

Школа

Моховская школа

Отд./корп ОВЗ

День

8 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	220	27,45	311,3	10,08	14,17	35,86
	гор.напиток	501	Кофейный напиток	200	10,6	79	3,2	2,7	15,9
	хлеб	90	Бутерброд с сыром	42	15	153	6,7	9,5	9,9
			ИТОГО	462	53,05	543,3	19,98	26,37	61,66
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			1192,00	166,59	1321,35	44,40	53,19	172,65

Школа

Моховская школа

Отд./корп

ОВЗ

День

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	256	Каша пшеничная молочная	250	29,65	367,25	10,83	14,87	47,55
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	3	35,6	0,8	0,2	0,16
	хлеб	90	Бутерброд с сыром	42	20,4	153	6,7	9,5	9,9
			ИТОГО	492	53,05	555,85	18,33	24,57	57,61
Обед	1 блюдо	94	Суп крестьянский с крупой	250	20	111,5	3	4,4	13,2
	2 блюдо	367	Гуляш из свинины	50	48,27	297	20,6	22	4,2
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	150	17,27	216,26	5,55	5,54	36,04
	напиток	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	710,00	113,54	902,03	35,23	32,93	93,10
	Всего за день			1202,00	166,59	1457,88	53,56	57,50	150,71

Школа

Моховская школа

Отд./корп

ОВЗ

День

10 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	296	Макаронны, запеченные с сыром	220	44,05	283,8	10,12	7,92	42,9
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	3	35,6	0,8	0,2	0,16
	хлеб	111	Батон	30	6	78,6	2,25	0,87	15,42
			ИТОГО	450	53,05	398	13,17	8,99	58,48
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	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			1210	166,59	1259,25	48,17	37,06	173,86