

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «ОБЩЕПИТ»

Н.В. Горбунова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В. Немкина

ДОКУМЕНТОВ



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ (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. Уральский региональный центр питания СанПин 2.3/2.4.3590-20

Школа

Моховская школа

Отд./к/орп

День

1 День

Меню школьников 7-11 лет ОБЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	247	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200	17	287,4	8,56	14,12	31,52
	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:	440	46,6	546,02	10,23	30,83	56,83
Обед									
	1 блюдо	128	Борш из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	18,00	81,91	1,46	4,00	8,52
	2 блюдо	392	Тефтели из мяса с рисом ежик с молочным соусом	70/30	45,27	257,35	11,28	17,44	13,81
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	100	10,00	145,14	3,70	3,69	22,78
	сладкое	518	Сок фруктовый	150	18,00	69,00	0,75	0,15	18,00
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	50	6	114,95	2,8	0,55	24,7
			ИТОГО	530	101,27	738,67	22,27	26,07	102,57

Всего за день:

970,00 147,87 1284,69 32,50 56,90 159,40

Школа

Моховская школа

Отд./корм

День

2 День

Меню школьников 7-11 лет ОБЗ

Принем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	316	Запеканка рисвая с творогом	150	21	261	8,6	8,4	37,7
	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:	392	46,6	493	18,5	20,6	63,5
Обед									
	1 блюдо	142	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	18	75,23	1,59	5,14	5,67
		260	Каша "Дружба"	200	21	226,20	5,26	11,66	25,06
	2 блюдо	381	Котлеты, биточки, пницелли	70	40,27	341,10	11,32	14,47	6,71
	сладкое	508	Компот из сухофруктов	200	12	110,00	1	0,9	27,09
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	30	4	71,00	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	6	104,00	2,8	0,55	24,7
			ИТОГО	730	101,27	927,53	24,25	32,96	103,99

Всего за день:

1122 147,87 1420,5 42,75 53,56 167,49

Школа

Мохововская школа

Отд./корп

День

3 День

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	260	Каша "Дружба"	200	21	226,2	5,26	11,66	25,06
	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:	440	46,6	484,82	6,93	28,37	50,37
Обед									
	1 блюдо	159	Суп-пюре картофельный с гречками	200	27	161	3,88	5,16	19,8
	2 блюдо	343	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	29,27	71,5	6,65	3,6	3,15
	гарнир	414	Рис отварной	100	20	136,4	2,46	4,5	22,54
	сладкое	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	630	101,27	624,67	20,35	14,29	99,71

Всего за день:

1070,00

147,87

1109,49

27,28

42,66

150,08

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

4 День

Меню школьников 7-11 лет ОБЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			Суп молочный с макаронными изделиями							
	гор.блюдо	165			200	21	146	5,7	5,26	18,98
	гор.напиток	501	Кофейный напиток		200	10,6	79	3,2	2,7	15,9
	Хлеб	90	Бургерборд с сыром		42	15	153	6,7	9,5	9,9
			ИТОГО		442	46,6	378	15,6	17,46	44,78
Обед	закуска									
	1 блюдо	156	Суп-ляпша Домашняя		200	20,8	33,9	1,3	2,7	1,1
	гарнир	423	Капусты тушеная		50	8	31,5	3,7	1,8	1,95
	гарнир	429	Картофельное пюре		150	17	138	3,15	6,6	16,35
	2 блюдо	381	Котлеты, биточки, шницели		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:		730	101,27	646,72	24,62	26,37	80,88

Всего за день:

1172,00

147,87

1024,72

40,22

43,83

125,66

Школа

Моховская школа

Отд./корп

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ

День

5 День

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	262	Каша манная молочная	200	16,2	215,4	6,2	7,46	30,86
	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:	440	46,6	556,4	11,4	27,46	65,86
Обед	закуска								
	1 блюдо	147	Суп картофельный с мак.изделиями	200	18	89	2,16	2,28	15,06
	2 блюдо	389	Тефтели из мяса с рисом ежки	70	39,27	204,33,	13,8	12,7	8,7
		435	Соус молочный	30	6	33,51	1,03	2,08	2,66
	гарнир	258	Каша пшениная вязкая	150	20	224,47	6,54	9,65	27,87
	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	710	101,27	629,25	29,31	27,80	116,55

Всего за день:

1150,00

147,87

1185,65

40,71

55,26

182,41

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

6 день

Меню школьников 7-11 лет ОБЗ

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо		Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	301	Омлет натуральный		100	37,6	163,24	8,63	13,4	2,31
	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::		330	46,6	277,44	11,68	14,47
Обед	закуска									
	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми		200	17	86,4	1,18	3,43	12,1
	2 блюдо	311	Плов из пшеницы		200	69,07	344,4	14,3	16,7	33,8
	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		660	101,27	677,69	20,63	20,93	100,67

Всего за день:

990,00

147,87

955,13

32,31

35,40

118,56

Школа

Моховская школа

Отд./контр

День

7 день

Меню школьники 7-11 лет ОБЗ

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	255	Каша ячневая молочная	200	21	271,2	6,4	11,4	35,76
	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:	440	46,6	529,82	8,07	28,11	61,07
Обед	закуска								
	1 блюдо	131	Свекольник	200	22	77,6	1,74	3,56	9,62
	2 блюдо	381	Шницель	70	40,27	200,2	12,46	12,25	10,01
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	17	138	3,15	6,6	16,35
	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	680	101,27	715,07	23,43	24,10	102,53

Всего за день:

1120,00 147,87

1244,89

31,50

52,21

163,60

Школа

Моховская школа

Меню школьников 7-11 лет ОБЗ

Отд./корп

День

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	256	Каша пшеничная молочная	200	23,2	293,8	8,66	11,9	38,04
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	3	35,6	0,8	0,2	0,16
	Хлеб	93	Бутерброд с маслом	40	20,4	197	1,6	16,7	10
			ИТОГО:	440	46,6	526,4	11,06	28,8	48,2
Обед	закуска	94	Суп крестьянский с крупой	200	15	88,8	2,5	3,7	11,6
	1 блюдо	367	Гуляш из свинины	50	48,27	297	20,6	22	4,2
	2 блюдо	291	Макаронные изделия отварные	100	10	145,14	3,70	3,69	22,78
	гарнир	518	Сок фруктовый	200	18	92	1	0,2	0,2
	напиток	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
	Хлеб бел.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
	Хлеб черн.								
			ИТОГО	610	101,27	808,21	32,88	30,38	78,24

Всего за день:

1050,00 147,87

1334,61

43,94

59,18

126,44

10 День

День

Отд./корп

Школа

Моховская школа**Меню школьников 7-11 лет ОБЗ**

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	гор.блюдо	296	Макароньы, запеченные с сыром	200	37,6	258	9,2	7,2	39
	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:				430	46,6	372,2	12,25	8,27
Обед	закуска								
	1 Блюдо	157	Суп куриный с вермишелью	200	12	96,6	1,9	4,06	13,12
	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
		507	Компот из свежих плодов или ягод	200	15	70,5	2,28	0,24	14,76
	напиток	108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
Хлеб бел.	109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7	
	Хлеб черн.								
ИТОГО				710	101,27	837,10	34,53	27,06	112,10

Всего за день:

1140,00 147,87 1209,30 46,78 35,33 166,68