СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «ОБЩЕПИТ»

Н.В. Горбунова _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В. Немкина _____

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./корп День **1 день**

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ

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	Борщ 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 ежики 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./корп День **2 день**

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	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	Щи 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, шницели	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 **Моховская школа** Отд./корп День **3 день**

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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 гренками	200	27	161	3,88	5,16	19,8
	2 блюдо	343	Рыба, тушеная 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 школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	165	Суп молочный с макаронными изделиями	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	Бутерброд 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-лапша Домашняя	200	20,8	33,9	1,3	2,7	1,1
	гарнир	423	Капуста 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 День **5 день**

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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 ежики	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 пшенная 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 школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийност	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**	**17,89**
Обед	закуска								
	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми	200	17	86,4	1,18	3,43	12,1
	2 блюдо	311	Плов из птицы	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./корп | День: 7 день

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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** Отд./корп День **8 день**

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	200	21	283	9,16	12,88	32,6
	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:	**442**	**46,6**	**515**	**19,06**	**25,08**	**58,4**
Обед									
	1 блюдо	134	Рассольник Ленинградский	200	16	97	2,05	5,25	16,25
	2 блюдо	381	Котлеты, биточки, шницели	70	40,27	196,43	1,64	4,2	13
	гарнир	414	Рис отварной	100	20	136,4	2,46	4,5	22,54
	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	**630**	**101,27**	**685,6**	**13,51**	**14,98**	**106,01**
			Всего за день:	***1072,00***	***147,87***	***1200,60***	***32,57***	***40,06***	***164,41***

Школа **Моховская школа** Отд./корп День **9 день**

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	256	Каша пшеничня 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								
	1 блюдо	94	Суп крестьянский с крупой	200	15	88,8	2,5	3,7	11,6
	2 блюдо	367	Гуляш из свинины	50	48,27	297	20,6	22	4,2
	гарнир	291	Макаронные изделия отварны	100	10	145,14	3,70	3,69	22,78
	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	**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***

Школа **Моховская школа** Отд./корп День **10 день**

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	296	Макароны, запеченые 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**	**54,58**
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
	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	**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***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924960

Владелец Немкина Елена Владимировна

Действителен С 25.04.2025 по 25.04.2026