

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «ОВЩЕПИТ»

Н.В. Горбунова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В. Немкина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ 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 школьников 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Эквивалент	Белки	Жиры	Углеводы
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 ежжики 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		101,27	738,67	22,27	26,07	102,57

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

2 День

Меню школьников 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
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	12,78	5,26	11,66	25,06
		381	Котлеты, биточки, пницели	70	40,27	341,10	11,32	14,47	6,71
		508	Компот из сухофруктов	200	12	110,00	1	0,9	27,09
		108	Хлеб бел.	30	4	71,00	2,28	0,24	14,76
		109	Хлеб черн.	30	6	104,00	2,8	0,55	24,7
			ИТОГО		101,27	714,11	24,25	32,96	103,99

Школа

Моховская школа

Меню школьников 7-11 лет

Отд./корп

День

3 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергичнос	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	159	Суп-пюре картофельный с грибами	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

Школа

Моховская школа

Меню школьников 7-11 лет

Отд./корм

День

4 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергичнос	Белки	Жиры	Углеводы
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, пинцелли	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

Школа

Моховская школа

Отд./корт

День

5 День

Меню школьников 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	18	89	2,16	2,28	15,06
	1 блюдо	389	Тефтели из мяса с рисом ежика	70	39,27	204,33,	13,8	12,7	8,7
	2 блюдо	435	Соус молочный	30	6	33,51	1,03	2,08	2,66
		258	Каша пшенная вязкая	150	20	224,47	6,54	9,65	27,87
		519	Напиток из шиповника	200	8	97	0,7	0,3	22,8
		108	Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
			109	Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55
			ИТОГО	710	101,27	629,25	29,31	27,80	116,55

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

6 День

Меню школьников 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергичнос	Белки	Жиры	Углеводы
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

Школа

Моховская школа

Меню школьников 7-11 лет

Отд./корп

День

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	экологичнос	Белки	Жиры	Углеводы
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

Школа

Моховская школа

Отд./корт

День

8 День

Меню школьников 7-11 лет

Принем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		134	Рассольник Ленинградский	200	16	97	2,05	5,25	16,25
		381	Котлеты, биточки, шницели	70	40,27	196,43	1,64	4,2	13
		414	Рис отварной	100	20	136,4	2,46	4,5	22,54
		507	Компот из свежих плодов или ягод	200	15	70,5	2,28	0,24	14,76
		108	Напиток Хлеб пшеничный	30	4	70,32	2,28	0,24	14,76
		109	Хлеб бел. Хлеб ржаной	30	6	114,95	2,8	0,55	24,7
			ИТОГО	630	101,27	685,6	13,51	14,98	106,01

Школа

Моховская школа

Отд./корп

День

9 День

Меню школьников 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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 отварные	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

Школа

Моховская школа

Меню школьники 7-11 лет

Отд./корм

День

10 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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								
	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		101,27	837,10	34,53	27,06	112,10