

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Валов Е.А.

Е.А. Валов

« 12 » 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В. Немкина

« 12 » 2026 г.



10-ти дневное меню для обучающихся 12 лет и старше (ОВЗ)

Основание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» приложения 8-10)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 года.

серждаю
ИП Валов Е.А.



Согласовано :

Директор МАОУ " Моховская ООШ "

МЕНЮ

Дети 12-18 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная	250	7,75	9,33	38,58	269	262
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Булочка	60	4,30	5,00	35,30	203	567
Итого за завтрак		540	14,43	14,57	103,64	603	
Обед	Борщ со сметаной	255	1,96	5,75	10,83	103	128/479
	Биточки кур.с соусом	100	11,53	9,59	9,16	166	412/435
	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	246	414
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	25,16	23,78	122,90	806	
Итого за день :		1365	39,59	38,35	226,54	1408,51	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая	250	8,00	14,25	44,70	339	255
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110	589
Итого за завтрак		510	12,75	16,2	104,76	617	
Обед	Суп с вермишелью	250	2,58	2,78	18,55	110	158
	Кнели из говядины с соусом	100	16,40	13,00	5,60	212	379/435
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	36,28	26,03	135,19	930	
Итого за день :		1330	49,03	42,23	239,95	1546,6	

День 3							
Завтрак	Каша рисовая	250	6,93	10,78	40,50	287	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак							
Обед	Ци из капусты со сметаной	510	14,39	14,08	81,18	489	
		255	1,88	5,73	7,96	91	142/479
	Котлета рыбн.с соусом	100	13,90	2,10	9,60	113	345/435
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	26,6	16,79	99,82	660	
Итого за день :		1335	40,99	30,87	181	1148,6	
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	250	8,95	11,75	36,00	286	266
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак							
Обед	Суп овощной со сметаной	520	17,57	15,73	90,7	576	
		255	3,81	5,15	15,46	123	143/479
	Фрикадельки из кур с соусом	105	14,98	13,02	7,98	209	410/435
	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	246	414
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		830	30,46	26,61	126,35	869	
Итого за день :		1350	48,03	42,34	217,05	1445	
День 5							
Завтрак	Макар.изд.с сыроом	215	11,38	4,82	38,72	244	291/100
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак							
Обед	Суп рассольник со сметаной	475	15,74	5,42	78,5	427	
		255	2,18	6,00	16,43	129	134/479
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша пшенная	180	7,85	11,58	33,41	269	258
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	27,37	29,32	120,48	858	
Итого за день :		1300	43,11	34,74	198,98	1284,8	

Часть 2							
День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая	250	8,95	11,75	36,00	286	266
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак							
Обед	Борщ со сметаной	520	17,57	15,73	90,7	576	
		255	1,96	5,75	10,83	103	128/479
	Котлеты "Школьные" с соусом	100	15,30	11,00	13,30	213	347/435
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,85	174	291
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	31,29	18,71	121,32	781	
Итого за день :		1345	48,86	34,44	212,02	1357	
День 7							
Завтрак	Каша пшенная	250	10,90	16,08	46,40	374	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак							
Обед	Суп пюре с гречками	530	17,38	17,14	103,82	640	
		260	5,98	6,56	31,72	209	159/170
	Рыба, тушенная с овощами	100	13,30	7,20	6,30	143	343
	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	246	414
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		830	30,75	22,1	141,23	888	
Итого за день :		1360	48,13	39,24	245,05	1528	
День 8							
Завтрак	Макар.изд.с овощами	210	4,20	10,92	32,24	244	294
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак							
Обед	Суп карт.с клецками	470	9,16	11,82	79,82	464	
		270	2,37	3,70	13,57	97	146/172
	Фрикадельки из кур с соусом	105	14,98	13,02	7,98	209	410/435
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		845	34,65	26,97	132,59	913,6	
Итого за день :		1315	43,81	38,79	212,41	1377,6	

День 9							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	7,99	10,16	42,79	294	260
	Кисель	200	1,40		29,00	122	503
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110	589
Итого за завтрак		510	13,44	11,81	109,05	597	
Обед	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	23,62	24,01	105,09	734,6	
Итого за день :		1330	37,06	35,82	214,14	1331,6	
День 10							
Завтрак	Каша манная	250	7,75	9,33	38,58	269	262
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Булочка	60	4,30	5,00	35,30	203	567
Итого за завтрак		540	14,43	14,57	103,64	603	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	255	2,26	5,85	14,73	121	154/479
	Кнели из говядины с соусом	100	16,40	13,00	5,60	212	379/435
	Каша ячневая	180	5,76	10,26	32,18	244	255
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	31,66	30,25	114,85	868	
Итого за день :		1365	46,09	44,82	218,49	1470,6	

Бухгалтер-калькулятор :

Пивоварова Т.М.

89519561742