

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Вало́в Е.А.

Е.А. Вало́в

« 1 » 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В.Немкина

« 12 » 2026 г.



10-ти дневное меню для обучающихся 7-11 лет (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 В.А.

Согласовано :

Директор МАОУ " Моховская ООШ"

МЕНЮ ОВЗ

Дети 7-11 (СанПин 20)

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная	200	6,20	7,46	30,86	215	262
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	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		460	14,06	11,36	80,64	482	
Обед	Борщ со сметаной	205	1,60	4,75	8,70	84	128/479
	Биточки кур.с соусом	100	11,53	9,59	9,16	166	412/435
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	414
	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 обед		715	21,18	21,02	91,45	638	
Итого за день :		1175	35,24	32,38	172,09	1119,51	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая	200	6,40	11,40	35,76	271	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		460	11,15	13,35	95,82	549	
Обед	Суп с вермишелью	200	2,06	2,22	14,84	88	158
	Кнели из говядины с соусом	100	16,40	13,00	5,60	212	379/435
	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253	237
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		740	33,65	23,9	112,06	806	
Итого за день :		1200	44,8	37,25	207,88	1355	

День 3							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,54	8,62	32,40	229	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		460	13	11,92	73,08	431	
Обед	Щи из капусты со сметаной	205	1,53	4,73	6,40	74	142/479
	Котлета рыбн.с соусом	100	13,90	2,10	9,60	113	345/435
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		745	25,22	14,27	86,89	578	
Итого за день :		1205	38,22	26,19	159,97	1009	
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	7,16	9,40	28,80	228	266
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	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		460	15,02	13,3	78,58	495	
Обед	Суп овощной со сметаной	205	3,07	4,27	12,40	100	143/479
	Фрикадельки из кур с соусом	105	14,98	13,02	7,98	209	410/435
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	414
	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 обед		720	26,1	23,97	93,97	697	
Итого за день :		1180	41,12	37,27	172,55	1192	
День 5							
Завтрак	Макар.изд.с сыром	165	9,50	4,59	29,04	196	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		425	13,86	5,19	68,82	379	
Обед	Рассольник со сметаной	205	1,77	4,95	13,18	105	134/479
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша пшенная	150	6,54	9,65	27,84	224	258
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		745	25,25	26,14	103,56	752	
Итого за день :		1170	39,11	31,33	172,38	1131	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	7,16	9,40	28,80	228	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		490	16,9	12,94	84,24	500	
Обед	Борщ со сметаной	205	1,60	4,75	8,70	84	128/479
	Котлеты "Школьные" с соусом	100	15,30	11,00	13,30	213	347/435
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	145	291
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Итого за обед		705	26,26	16,91	87,48	608	
Итого за день :		1195	43,16	29,85	171,72	1108	
День 7							
Завтрак	Каша пшенная	200	8,72	12,86	37,12	299	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		490	15,96	14	99,46	589	
Обед	Суп-пюре с гречками	210	5,01	5,27	26,77	174	159/170
	Рыба, тушенная с овощами	100	13,30	7,20	6,30	143	343
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	414
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		750	28,64	19,39	121,42	775	
Итого за день :		1240	44,6	33,39	220,88	1364	
День 8							
Завтрак	Макар.изд.с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232	294
	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		460	8,36	11	70,48	415	
Обед	Суп картофельный с клецками	220	2,13	3,18	11,81	85	146/172
	Фрикадельки из кур с соусом	105	14,98	13,02	7,98	209	410/435
	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253	237
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		755	31,54	24,8	106,49	776	
Итого за день :		1215	39,9	35,8	176,97	1191	

День 9							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,39	8,13	34,23	235	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		460	11,84	9,78	100,49	538	
Обед	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86	144
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Итого за обед		700	18,99	21,18	72,89	560	
Итого за день :		1160	30,83	30,96	173,38	1098	
День 10							
Завтрак	Каша манная	200	6,20	7,46	30,86	215	262
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	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		460	14,06	11,36	80,64	482	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	205	1,83	4,83	11,82	98	154/479
	Кнели из говядины с соусом	100	16,40	13,00	5,60	212	379/435
	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	255
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Итого за обед		705	26,73	26,86	80,68	679	
Итого за день :		1165	40,79	38,22	161,32	1161	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М.
89519561742