

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Валов Е.А.

Е.А. Валов

« 12 » 01 2026 г.



СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ «Моховская ООШ»

Е.В. Немкина

« 12 » 01 2026 г.



10-ти дневное меню для обучающихся 7-11 лет

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.



Согласовано :

Директор МАОУ "Моховская ООШ"



МЕНЮ

Дети 7-11 (СанПин 20)

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
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	
День 2							
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	
День 3							
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	
День 4							
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	

День 5							
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 пшеничная	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	
Неделя 2							
День 6							
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	
День 7							
Обед	Суп-пюре с гречками	210	5,01	5,27	26,77	174	159/170
	Рыба, тушеная 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	
День 8							
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	
День 9							
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	

Д	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	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М.
89519561742