

девр

УТВЕРЖДАЮ
ИИ Валов Е.А.
Валов
2024 г.



СОГЛАСОВАНО :
Директор МАОУ «Моховская ООШ»
Е.В. Немкина
2024 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, рецептов 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.

Утверждаю

ИП Валов Е.А.



Согласовано :

Директор МАОУ "Моховская ООШ "

МЕНЮ ОБЗ

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 пшеничная мол.	250	9,75	11,83	44,75	355	267
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	90
Итого за завтрак		490	15,66	19,52	75,25	571	
Обед	Борщ со сметаной	255	1,96	5,75	10,83	103	128/479
	Тефтели рыбные с соусом	100	8,70	5,30	9,60	121	349
	Картоф. пюре/кап. туш	190	4,15	8,28	20,01	172	429/423
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	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		805	19,57	19,93	92,22	629	
Итого за день:		1295	35,23	39,45	167,47	1200	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая	250	8,00	14,25	44,70	339	255
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Бутерброд с повидлом	50	1,42	3,58	27,17	147	95
Итого за завтрак		500	12,62	20,53	87,77	564,75	
Обед	Щи со сметаной	255	1,79	5,08	7,93	85	142/479
	Курица в том.с овощами	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Макар.изд.отв	180	6,79	0,81	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,67	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		805	25,43	17,82	102,90	675	
Итого за день:		1305	38,05	38,35	190,67	1240,08	

День 3							
Завтрак	Запеканка из моркови с творогом	130	11,35	13,52	23,66	251	314
	Соус молочный	30	1,03	2,09	2,66	34	435
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Бутерброд с вар.сгущенкой	50	3,72	1,94	25,86	136	108/472/21
Итого за завтрак		410	16,2	17,55	67,18	480,9	
Обед	Суп-лапша	250	2,65	5,80	14,46	115	156
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	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	30,25	26,75	133,5	893	
Итого за день:		1230	46,45	44,3	200,68	1373,94	
День 4							
Завтрак	Каша пшенная мол.	250	9,75	11,83	44,75	355	267
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Бутерброд с маслом	40	1,40	14,61	8,75	172	93
Итого за завтрак		490	14,75	29,74	78,5	671	
Обед	Суп-пюре с гренками	270	7,10	6,68	38,70	243	159/170
	Биточки рыбные с соусом	100	8,67	4,53	9,23	113	345/435
	Рис отварной	190	4,67	7,70	42,83	258	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	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		820	25,20	19,51	142,54	847	
Итого за день:		1310	39,95	49,25	221,04	1518	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,75	9,33	38,58	269	262
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Бутерброд с повидлом	50	1,42	3,58	27,17	147	95
Итого за завтрак		500	12,37	15,61	81,65	494,75	
Обед	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Фрикадельки из кур с соусом	105	9,57	10,30	8,61	155	410/435
	Макар.изд.отв	180	6,79	0,81	34,85	174	291
	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		825	25,70	16,20	125,13	741	
Итого за день:		1325	38,07	31,81	206,78	1235,75	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	7,99	10,16	42,79	294	260
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Бутерброд с повидлом	50	1,42	3,58	27,17	147	95
Итого за завтрак		500	13,01	17,04	94,96	584,75	
Обед	Щи со сметаной	255	1,79	5,08	7,93	85	142/479
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,67	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		805	27,87	25,87	117,13	814,99	
Итого за день:		1305	40,88	42,91	212,09	1399,74	
День 7							
Завтрак	Каша ячневая	250	8,00	14,25	44,70	339	255
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Бутерброд с сыром	45	5,95	8,45	8,80	136	90
Итого за завтрак		495	14,65	23	76,3	571,75	
Обед	Суп-лапша	250	2,65	5,80	14,46	115	156
	Рыба, туш.с овощами	100	8,87	5,14	4,20	102	343
	Картофельное пюре	180	4,15	8,28	20,01	172	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	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		820	22,71	20,06	105,21	692,38	
Итого за день:		1315	37,36	43,06	181,51	1264,13	
День 8							
Завтрак	Запеканка рис. с творогом и соусом мол.	200	10,49	11,77	43,41	322	316/435
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Бутерброд с вар.сгущенкой	50	3,72	1,94	25,86	136	108/472/21
Итого за завтрак		450	14,91	14,01	92,07	555,11	
Обед	Суп кресть.со сметаной	255	2,26	5,85	14,73	121	154/479
	Фрикадельки из кур с соусом	105	9,57	10,30	8,61	155	410/435
	Макар.изд.отв	180	6,79	0,81	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	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		830	25,66	17,8	124,73	753	
Итого за день:		1280	40,57	31,81	216,8	1308,11	

День 9							
Завтрак	Каша пшеничная мол.	250	9,75	11,83	44,75	355	267
	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61	494
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	90
Итого за завтрак		490	15,06	19,22	67,65	535	
Обед	Суп-пюре с гречками	270	7,10	6,68	38,70	243	159/170
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,67	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	33,38	27,77	143,7	960,33	
Итого за день:		1310	48,44	46,99	211,35	1495,33	
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,75	9,33	38,58	269	262
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Бутерброд с повидлом	50	1,70	4,30	32,60	176	95
Итого за завтрак		500	12,65	16,33	87,08	523,75	
Обед	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Жаркое по-домашнему	260	30,72	27,42	19,62	447	369
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	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		800	40,06	32,51	101,29	858	
Итого за день:		1300	52,71	48,84	188,37	1382,17	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М
89519561742