

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Валов Е.А.  
Валов  
2024 г.

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

9/20/24

## 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 –интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 года.

Утверждаю:

ИП Валов



Согласовано:

Директор МАОУ "Моховская ООШ"

МЕНЮ ОБЗ

Дети 7-11 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная мол.	200	7,80	9,46	35,80	284	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,71</b>	<b>17,15</b>	<b>66,3</b>	<b>500</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	205	1,60	4,75	8,70	84	128/479
	Тефтели рыбные с соусом	100	8,70	5,30	9,60	121	349
	Картоф. пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>18,21</b>	<b>17,25</b>	<b>86,43</b>	<b>576</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1155</b>	<b>31,92</b>	<b>34,4</b>	<b>152,73</b>	<b>1076</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая	200	6,40	11,40	35,76	271	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11,02</b>	<b>17,68</b>	<b>78,83</b>	<b>497</b>	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	205	1,53	4,73	6,40	74	142/479
	Курица в том.с овощами	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Макар.изд.отв	150	5,66	0,67	29,04	145	291
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>23,28</b>	<b>17,45</b>	<b>86,74</b>	<b>598</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1165</b>	<b>34,3</b>	<b>35,13</b>	<b>165,57</b>	<b>1095</b>	

День 3							
Завтрак	Запеканка из моркови с творогом	100	8,73	10,40	18,20	193	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		<b>380</b>	<b>13,58</b>	<b>14,43</b>	<b>61,72</b>	<b>423</b>	
Обед	Суп-лапша	200	2,04	4,46	11,12	89	156
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253	237
	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		<b>710</b>	<b>25,65</b>	<b>23,61</b>	<b>107,98</b>	<b>745</b>	
Итого за день:		<b>1090</b>	<b>39,23</b>	<b>38,04</b>	<b>169,7</b>	<b>1168,05</b>	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная мол.	200	7,80	9,46	35,80	284	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		<b>440</b>	<b>12,8</b>	<b>27,37</b>	<b>69,55</b>	<b>600</b>	
Обед	Суп-пюре с гречками	220	6,13	5,39	33,75	208	159/170
	Биточки рыбные с соусом	100	8,67	4,53	9,23	113	345/435
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	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		<b>730</b>	<b>23,25</b>	<b>16,60</b>	<b>128,57</b>	<b>759</b>	
Итого за день:		<b>1170</b>	<b>36,05</b>	<b>43,97</b>	<b>198,12</b>	<b>1359</b>	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,20	7,46	30,86	215	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		<b>450</b>	<b>10,82</b>	<b>13,74</b>	<b>73,93</b>	<b>441</b>	
Обед	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86	144
	Фрикадельки из кур с соусом	105	9,57	10,30	8,61	155	410/435
	Макар.изд.отв	150	5,66	0,67	29,04	145	291
	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		<b>715</b>	<b>21,83</b>	<b>14,97</b>	<b>101,53</b>	<b>619</b>	
Итого за день:		<b>1165</b>	<b>32,65</b>	<b>28,71</b>	<b>175,46</b>	<b>1060</b>	

Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,39	8,13	34,23	235	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		<b>450</b>	<b>11,41</b>	<b>15,01</b>	<b>86,4</b>	<b>526</b>		
Обед	Щи со сметаной	205	1,53	4,73	6,40	74	142/479	
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388	
	Каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253	237	
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109	
Итого за обед		<b>725</b>	<b>25,9</b>	<b>24,16</b>	<b>104,28</b>	<b>739,05</b>		
Итого за день:		<b>1175</b>	<b>37,31</b>	<b>39,17</b>	<b>190,68</b>	<b>1265,05</b>		
День 7								
Завтрак	Каша ячневая	200	6,40	11,40	35,76	271	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		<b>445</b>	<b>13,05</b>	<b>20,15</b>	<b>67,36</b>	<b>504</b>		
Обед	Суп-лапша	200	2,04	4,46	11,12	89	156	
	Рыба, туш.с овощами	100	8,87	5,14	4,20	102	343	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109	
Итого за обед		<b>720</b>	<b>19,58</b>	<b>16,88</b>	<b>88,37</b>	<b>585</b>		
Итого за день:		<b>1165</b>	<b>32,63</b>	<b>37,03</b>	<b>155,73</b>	<b>1089</b>		
День 8								
Завтрак	Запеканка рис. с творогом и соусом мол.	190	9,97	11,18	41,24	306	316/435	
	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		<b>440</b>	<b>13,79</b>	<b>13,12</b>	<b>82,1</b>	<b>502</b>		
Обед	Суп крестьян.со сметаной	205	1,83	4,83	11,82	98	154/479	
	Фрикадельки из кур с соусом	105	9,57	10,30	8,61	155	410/435	
	Макар.изд.отв	150	5,66	0,67	29,04	145	291	
	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		<b>720</b>	<b>21,82</b>	<b>16,4</b>	<b>101,25</b>	<b>631</b>		
Итого за день:		<b>1160</b>	<b>35,61</b>	<b>29,52</b>	<b>183,35</b>	<b>1133</b>		

<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная мол.	200	7,80	9,46	35,80	284	267
	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61	494
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,11</b>	<b>16,85</b>	<b>58,7</b>	<b>464</b>	
<b>Обед</b>	Суп-пюре	200	3,88	5,16	19,80	141	159
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253	237
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>27,69</b>	<b>24,61</b>	<b>112,46</b>	<b>784,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1150</b>	<b>40,8</b>	<b>41,46</b>	<b>171,16</b>	<b>1248,05</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	6,20	7,46	30,86	215	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11,1</b>	<b>14,46</b>	<b>79,36</b>	<b>470</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86	144
	Жаркое по- домашнему	240	28,36	25,31	18,11	413	369
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>34,96</b>	<b>29,31</b>	<b>81,99</b>	<b>732</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1150</b>	<b>46,06</b>	<b>43,77</b>	<b>161,35</b>	<b>1202,45</b>	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М  
89519561742