

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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	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
Итого за завтрак		440	13,71	17,15	66,3	500	
Обед	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
Итого за обед		715	18,21	17,25	86,43	576	
Итого за день:		1155	31,92	34,4	152,73	1076	
День 2							
Завтрак	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
Итого за завтрак		450	11,02	17,68	78,83	497	
Обед	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
Итого за обед		715	23,28	17,45	86,74	598	
Итого за день:		1165	34,3	35,13	165,57	1095	

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		380	13,58	14,43	61,72	423	
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		710	25,65	23,61	107,98	745	
Итого за день:		1090	39,23	38,04	169,7	1168,05	
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		440	12,8	27,37	69,55	600	
Обед	Суп-пюре с гренками	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		730	23,25	16,60	128,57	759	
Итого за день:		1170	36,05	43,97	198,12	1359	
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		450	10,82	13,74	73,93	441	
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		715	21,83	14,97	101,53	619	
Итого за день:		1165	32,65	28,71	175,46	1060	

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		450	11,41	15,01	86,4	526	
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		725	25,9	24,16	104,28	739,05	
Итого за день:		1175	37,31	39,17	190,68	1265,05	
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		445	13,05	20,15	67,36	504	
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		720	19,58	16,88	88,37	585	
Итого за день:		1165	32,63	37,03	155,73	1089	
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		440	13,79	13,12	82,1	502	
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		720	21,82	16,4	101,25	631	
Итого за день:		1160	35,61	29,52	183,35	1133	

День 9							
Завтрак	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
Итого за завтрак		440	13,11	16,85	58,7	464	
Обед	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
Итого за обед		710	27,69	24,61	112,46	784,05	
Итого за день:		1150	40,8	41,46	171,16	1248,05	
День 10							
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	1,70	4,30	32,60	176	95
Итого за завтрак		450	11,1	14,46	79,36	470	
Обед	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
Итого за обед		700	34,96	29,31	81,99	732	
Итого за день:		1150	46,06	43,77	161,35	1202,45	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М
89519561742